

**SABAR DALAM TAFSIR AL-MISBAH: SOLUSI MENCAPAI  
KESEHATAN MENTAL**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Agama (S.Ag)**

**Oleh:**

**SITI MIRZANAH NUR SULISTIANI  
NIM. 1917501025**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
JURUSAN STUDI AL-QUR'AN DAN SEJARAH  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN  
ZUHRI  
PURWOKERTO  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya :

Nama : Siti Mirzanah Nur Sulistiani  
NIM : 1917501025  
Jenjang : S-1  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul "**Sabar dalam Tafsir Al-Misbah: Solusi Mencapai Kesehatan Mental**" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Purwokerto, 23 Juli 2023

Saya yang menyatakan,



SITI MIRZANAH NUR SULISTIANI

NIM. 1917501025



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 Website: www.uinsatzu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**Sabar dalam Tafsir Al-Misbah: Solusi Mencapai Kesehatan Mental**

Yang disusun oleh Siti Mirzanah Nur Sulistiani (NIM. 1917501025) Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada tanggal 26 Juni 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Agama (S. Ag)** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Penguji I

Dr. Hartono, M.Si.  
NIP. 197205012005011004

Penguji II

Farah Nuril Izza, Lc., M.A., Ph.D  
NIP. 198404202009122004

Ketua Sidang Pembimbing

Prof. Dr. H. Suprivanto, Lc., M.S.I  
NIP. 197403261999031001

Purwokerto, 23 Juli 2023

Dekan



Prof. Dr. Hi. Naqiyah, M.Ag.  
NIP. 196309221990022001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA**  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 Website: [www.uinsaizu.ac.id](http://www.uinsaizu.ac.id)

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Purwokerto, 23 Juli 2023

Hal : Pengajuan Munaqasyah Skripsi  
Sdr. Siti Mirzanah Nur Sulistiani  
Lamp : 5 Eksemplar

Kepada Yth.  
Dekan FUAH  
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto  
Di Purwokerto

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini, saya sampaikan bahwa :

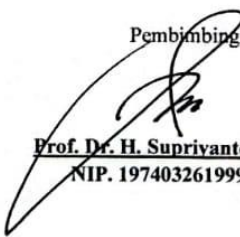
Nama : Siti Mirzanah Nur Sulistiani  
NIM : 1917501025  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Jurusan : Studi Al-Qur'an dan Sejarah  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul : Sabar dalam Tafsir Al-Misbah: Solusi Mencapai Kesehatan Mental

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqasyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana dalam Agama (S.Ag.).

Demikian, atas perhatian Bapak/Ibu, saya mengucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing,

  
**Prof. Dr. H. Suprivanto, Lc, M.S.I.**  
NIP. 19740326199903 1 001

## MOTTO

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*

Q.S. Al-Baqarah: 286



## **SABAR DALAM TAFSIR AL-MISBAH: SOLUSI MENCAPAI KESEHATAN MENTAL**

Siti Mirzanah Nur Sulistiani

NIM. 1917501025

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

### **ABSTRAK**

Tulisan ini dilatarbelakangi oleh perkembangan zaman saat ini yang semakin pesat dan memberikan dampak yang cukup signifikan di berbagai aspek kehidupan, terutama pada sisi psikologis manusia. Manusia dituntut untuk dapat menyesuaikan diri terhadap perkembangan yang terjadi, dengan berbagai macam kebutuhan manusia yang semakin kompleks dan sifat dasar manusia yang tidak pernah merasa puas dengan apa yang mereka dapat. Segala hal yang manusia inginkan tidak selalu terpenuhi dengan baik. Ketika dilihat dari sudut pandang Islam, tidak terpenuhinya keinginan-keinginan dalam hidup ini merupakan ujian dan cobaan yang Allah berikan kepada manusia. Dari sinilah pentingnya sikap sabar untuk diterapkan dalam diri manusia agar dapat menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penafsiran Quraish Shihab tentang sabar dalam Tafsir Al-Misbah. Sekaligus mengetahui bagaimana sabar dalam Tafsir Al-Misbah sebagai solusi mencapai kesehatan mental dengan menggunakan analisa pemikiran Al-Balkhi.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *library research*, dengan pendekatan kualitatif. Sumber primernya ialah Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab dan buku tentang Kesehatan Jiwa (Risalah Psikoterapi Islam Klasik) Abu Zaid Al-Balkhi. Sedangkan data sekunder diperoleh dari berbagai sumber yang terkait dengan penelitian ini. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah studi dokumentasi, yaitu menganalisis data-data yang bersumber dari buku ataupun jurnal serta karya-karya monumental terkait dan mengumpulkan data dari ayat-ayat Al-Qur'an serta penafsiran para mufassir yang dikumpulkan dengan menggunakan metode tafsir *maudhū'ī* untuk melengkapi sumber data dalam penelitian ini.

Temuan dari penelitian ini ialah bahwa pemikiran Quraish tentang sabar sebagai solusi dalam mencapai kesehatan mental dianalisis dengan teori Al-Balkhi dalam tiga tahapan yaitu: menjaga kesehatan mental, tahapan pencegahan gangguan mental dan tahapan pemulihan gangguan mental. Pada tahapan pencegahan dan pemulihan gangguan mental dilandaskan pada keimanan dan rasa berserah diri kepada Allah sebagai pondasi dan solusi untuk orang yang mengalami gangguan mental.

**Kata Kunci: Kesehatan Mental, Sabar, Tafsir Al-Misbah.**



## ABSTRACT

This paper is motivated by the development of the current era which is increasing rapidly and has a significant impact on various aspects of life, especially on the psychological side of humans. Humans are required to be able to adapt to developments that occur, with various kinds of increasingly complex human needs and human nature that is never satisfied with what they get. Everything that humans want is not always fulfilled properly. When viewed from an Islamic perspective, the unfulfillment of desires in this life is a test and trial that Allah gives to humans. From this the importance of patient attitude to be applied in humans in order to be able to deal with various problems of life.

This study aims to find out how Quraish Shihab's interpretation of patience in Tafsir Al-Misbah. At the same time knowing how to be patient in Tafsir Al-Misbah as a solution to achieving mental health by using Al-Balkhi's thought analysis.

This research is a type of library research, with a qualitative approach. The primary sources are Tafsir Al-Misbah by M. Quraish Shihab and the book on Mental Health (Classical Islamic Psychotherapy Treatise) Abu Zaid Al-Balkhi. Meanwhile, secondary data was obtained from various sources related to this research. The data collection method used in this research is a documentation study, namely analyzing data sourced from books or journals as well as related monumental works and collecting data from the verses of the Qur'an and the interpretations of mufassir which were collected using the *maudhū'ī* interpretation method to complete the data sources in this study.

The findings from this study are that Quraish's thoughts about patience as a solution in achieving mental health are analyzed with Al-Balkhi's theory in three stages, namely: maintaining mental health, the stages of preventing mental disorders and the stages of recovering mental disorders. The stages of preventing and recovering from mental disorders are based on faith and a sense of surrender to Allah as the foundation and solution for people with mental disorders.

**Keywords: Mental Health, Patience, Interpretation of Al-Misbah.**

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB INDONESIA

Transliterasi kata-kata yang dipakai pada penelitian ini pada Surat Keputusan Bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI. Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

### 1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Śa	ś	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	ĥ	ha (dengan titik bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Şad	ş	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef



ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Laf	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## 2. Konsonan Rangkap karena syaddah ditulis rangkap

عِدَّة	Ditulis	'iddah
متعددة	Ditulis	muta'addidah

## 3. Ta' Marbutah di akhir kata bila dimatikan di tulis h

حكمة	Ditulis	ḥikmah
جزية	Ditulis	Jizyah

(ketentuan ini tidak dapat diberlakukan pada kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam Bahasa Indonesia, seperti zakat, shalat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

- a. Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h

كرامة الأولياء	ditulis	karâmah al-aulyâ'
----------------	---------	-------------------

- b. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, *fathah*, *kasrah* atau *dhammah* maka ditulis t

زكاة الفطر	ditulis	zakât al-fitr
------------	---------	---------------

## 4. Vokal Pendek

َ	<i>Fathah</i>	Ditulis	A
ِ	<i>Kasrah</i>	Ditulis	I

ُ	<i>dhammah</i>	Ditulis	U
---	----------------	---------	---

## 5. Vokal Panjang

1.	Fathah + Alif	ditulis	Ā
	جاهلية		<i>Jāhiliyah</i>
2.	Kasrah + ya' mati	ditulis	Ā
	تنسى		<i>Tansā</i>
3.	Kasrah + ya' mati	ditulis	Ī
	كريم		<i>Karīm</i>
4.	Dhammah + wawu mati	ditulis	Ū
	فروض		<i>Furūd</i>

## 6. Vokal Rangkap

1.	Fathah + ya' mati	Ditulis	Ai
	بينكم		<i>Bainakum</i>
2.	Fathah + wawu mati	Ditulis	Au
	قول		<i>Qaul</i>

## 7. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أنتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

## 8. Kata Sandang Alif dan Lam

a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

القياس	Ditulis	<i>al-qiyâs</i>
القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'an</i>

- b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan huruf *syamsiyyah* yang mengikutinya serta menghilangkan huruf l (el) nya

السماء	ditulis	<i>as-samâ</i>
الشمس	ditulis	<i>asy-syamsu</i>

### 9. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya

ذوى الفروف	Ditulis	<i>zawī al-furūd</i>
اهل السنة	Ditulis	<i>ahl as-Sunnah</i>



## **PERSEMBAHAN**

Karya ini penulis persembahkan kepada semua pihak yang selalu mendukung dan mendo'akan selama proses penelitian dan penyusunan, sehingga karya ini dapat terselesaikan.



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* rabbi 'alamin, penulis panjatkan kepada Allah SWT atas karunia dan rahmat-Nya, sehingga penelitian yang berjudul **“Sabar dalam Tafsir Al-Misbah: Solusi Mencapai Kesehatan Mental”** dapat terselesaikan. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada suri tauladan bagi manusia, Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan seluruh umatnya, *aamiin*.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat guna menyelesaikan program Sarjana (S1) jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Sejarah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak selama proses penyusunannya, baik dukungan moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Moh. Roqib, M.Ag., selaku rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
2. Prof. Dr. Hj. Naqiyah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
3. A.M. Ismatullah, S.Th.I., M.S.I., selaku ketua program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
4. Prof. Dr. H. Supriyanto, Lc., M.S.I., selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan bimbingannya dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Seluruh Dosen dan Civitas Akademik Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan ilmunya dan membantu proses studi penulis
6. Kepada orang tua terkasih beserta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis, serta do'a terbaik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik

7. Seluruh teman seperjuangan penulis terutama di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2019 yang telah kebersamai di bangku perkuliahan
8. Rekan-rekan penulis yang telah mengukir senyum dan selalu memberikan semangat kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini, terkhusus Gigih Ivan Maulana Valid dan Rida Sopiah Wardah.
9. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Dan terakhir, saya berterima kasih kepada diri sendiri yang sudah mau berjuang menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasan yang ada.

Atas segala dukungan dan do'a yang diberikan, penulis mengucapkan *Jazakumullah Khoiron Katsiraa*. Semoga mendapat keberkahan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karenanya penulis memohon maaf atas segala kekurangan yang ada. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan kebaikan dan kebermanfaatan bagi pembaca, *aamiin*.

Purwokerto, 23 Juli 2023

Penulis,



**SITI MIRZANAH NUR SULISTIANI**

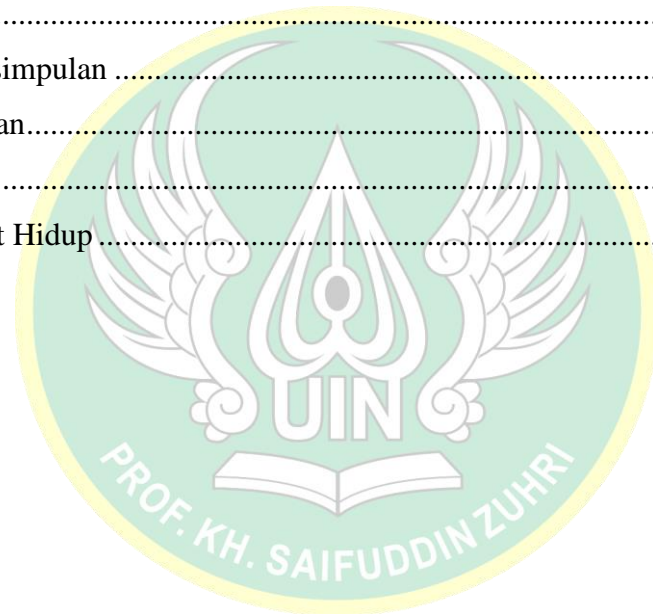
**NIM. 1917501025**

## DAFTAR ISI

SABAR DALAM TAFSIR AL-MISBAH: SOLUSI MENCAPAI KESEHATAN MENTAL .....	
PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PENGESAHAN .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iii
MOTTO .....	iv
ABSTRAK .....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA .....	vii
PERSEMBAHAN.....	xi
KATA PENGANTAR .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Telaah Pustaka .....	5
F. Kerangka Teori.....	10
G. Metode Penelitian.....	12
1. Jenis Penelitian.....	12
2. Sumber Data.....	13
3. Teknik Pengumpulan .....	13
4. Teknik Analisis Data.....	15
H. Sistematika Pembahasan .....	15
BAB II .....	17
SABAR DALAM TAFSIR AL-MISBAH KARYA M. QURAIISH SHIHAB	
A. Ayat-Ayat tentang Sabar dalam Tafsir Al-Misbah .....	17



1. Gambaran Umum Tafsir Al-Misbah .....	17
2. Ayat-Ayat tentang Sabar .....	18
3. Macam-Macam Sabar Menurut Quraish Shihab.....	33
<b>BAB III .....</b>	<b>47</b>
<b>PEMIKIRAN QURAISH SHIHAB TENTANG SABAR DALAM TAFSIR</b>	
<b>AL-MISBAH SEBAGAI SOLUSI MENCAPAI KESEHATAN MENTAL..</b>	
A. Sabar dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental.....	47
B. Analisis Sabar dalam Tafsir Al-Misbah sebagai Solusi Mencapai	
Kesehatan Mental dengan menggunakan Teori Al-Balkhi .....	51
<b>BAB IV .....</b>	<b>59</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	59
Daftar Pustaka .....	61
Daftar Riwayat Hidup.....	65



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang memiliki kedudukan tinggi dan sempurna di antara makhluk lainnya. Allah SWT menjadikan manusia sebagai *khalifah* di bumi berkat karunia yang Allah berikan kepadanya berupa akal pikiran sebagai pembeda dari makhluk lainnya. Tujuan dari diberikannya akal ini adalah agar manusia dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk, sehingga dapat memperoleh kedudukan tertinggi oleh Allah SWT karena manusia juga dibekali ilmu pengetahuan oleh Sang Maha Pencipta (Hanafi, 1990).

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan bentuk yang paling sempurna yang terdiri dari dua unsur yang tidak dapat dipisahkan, dua unsur tersebut yaitu jasmani dan rohani, kedua unsur tersebut harus terpenuhi kebutuhannya agar dapat mencapai kebahagiaan hidup dalam diri manusia. Manusia terkadang lebih memperhatikan kebutuhan jasmani dan seringkali melupakan kebutuhan dari sisi rohani, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara jasmani dan rohani (Suwanda, 2018).

Pada abad ke-9 perkembangan ilmu kedokteran semakin modern, dan boleh dikatakan pada masa itu orang-orang yang ahli dalam bidang kedokteran menemukan adanya keterkaitan antara penyakit dengan

kondisi dan psikis manusia. Keterkaitan ini yang menyebabkan apabila manusia terkena gangguan fisik dapat disebabkan oleh gangguan mental (psikis), begitupun gangguan mental dapat menyebabkan gangguan penyakit fisik (psikosomatik) pada manusia (Jalaludin, 2002).

Selama hidupnya, manusia bisa saja terhindar dari penyakit fisik seperti batuk, demam, pusing dan lain sebagainya, tetapi tidak dapat terhindar dari penyakit yang berkaitan dengan psikis. Terlebih lagi pada perkembangan era globalisasi saat ini yang semakin pesat akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, terutama pada sisi psikologis manusia (Rajab, 2010). Manusia harus mampu menyesuaikan diri terhadap perkembangan yang terjadi, dalam melangsungkan kehidupannya manusia harus memenuhi kebutuhan dasarnya. Manusia pada hakikatnya memiliki sifat dasar yang tidak akan pernah merasa puas dengan apa yang mereka dapat, maka sudah seharusnya manusia dapat mengontrol dirinya sendiri, karena tanpa adanya kontrol diri atau prinsip kehidupan, maka akan terjadi musibah baik yang bersifat spiritual (batin) maupun materi (Ernawati, 2009).

Kebutuhan-kebutuhan dasar tersebut akan selalu muncul walaupun tidak dalam waktu yang bersamaan ataupun berurutan dan tidak selamanya kebutuhan dasar tersebut dapat terpenuhi dengan baik, karena keinginan manusia yang sangat beragam sedangkan kemampuan manusia memiliki batas yang telah ditetapkan oleh Allah. Ketika dilihat dari sudut

pandang Islam, tidak terpenuhinya keinginan-keinginan dalam hidup ini tidak serta merta karena kesalaham teknis saja, tetapi merupakan ujian dan cobaan yang Allah berikan kepada manusia. Hal ini telah Allah jelaskan dalam firman-Nya pada Q.S. Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: *“Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira bagi orang-orang yang sabar”.*

Dari ayat tersebut dijelaskan bahwa pasti Allah menguji manusia dan melihat siapa yang berhasil melewati ujian tersebut. Allah telah memberikan kisi-kisi ujian yang mungkin akan dihadapi oleh manusia berupa rasa takut, kekurangan makanan, harta benda, kematian orang-orang yang dicintai, dan apa yang dicita-citakan (Haqqi, 2013). Dari sinilah pentingnya sikap sabar untuk diterapkan dalam diri manusia agar dapat menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.

Dari sekian banyak mufassir yang menafsirkan tentang sabar, maka penafsiran M. Quraish Shihab menarik untuk dikaji, karena tafsir ini menafsirkannya dengan bahasa yang sederhana serta mudah untuk dipahami. Penafsiran M. Quraish Shihab ini bisa dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam membangun mental yang sehat yang kemudian dalam penafsiran Quraish Shihab tentang sabar akan dihubungkan dengan

teori psikologi yang digagas oleh Abu Zaid Ahmad Ibn Sahal Al-Balkhi. Dari latar belakang tersebut, perlu kiranya peneliti mengkaji tentang “Sabar dalam Tafsir Al-Misbah: Solusi Mencapai Kesehatan Mental”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran M. Quraish Shihab tentang sabar dalam Tafsir Al-Misbah?
2. Bagaimana pemikiran Quraish tentang sabar dalam Tafsir Al-Misbah sebagai solusi mencapai kesehatan mental dengan menggunakan analisa pemikiran Al-Balkhi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan utama dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk menjelaskan penafsiran Quraish Shihab tentang sabar dalam Tafsir Al-Misbah.
2. Untuk menjelaskan sabar menurut Tafsir Al-Misbah sebagai solusi mencapai kesehatan mental dengan menggunakan analisa pemikiran Al-Balkhi.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini memiliki dua manfaat, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Berkontribusi untuk pengetahuan terutama dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, dalam ranah kajiannya melibatkan Al-Qur'an dan psikologi Islam yang difokuskan dalam penelitian mengenai sabar dalam perspektif Tafsir Al-Misbah yang kemudian dikaitkan dengan teori psikologi yang digagas oleh Abu Zaid Al-Balkhi.
- b. Penelitian ini berguna untuk para peneliti selanjutnya yang mengkaji penelitian yang serupa sehingga dapat menemukan jawaban yang lebih komprehensif dalam membahas kajian tentang sabar dan kaitannya kesehatan mental.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis menjadi sumber informasi bagi masyarakat Muslim mengenai bagaimana cara menjaga kesehatan mental dalam prinsip Al-Qur'an tentang sabar dan psikologi Islam.

## E. Telaah Pustaka

Dari hasil penelitian terdahulu, peneliti belum menemukan penelitian yang membahas tentang **“Sabar dalam Tafsir Al-Misbah: Solusi Mencapai Kesehatan Mental”** Akan tetapi, peneliti akan mencantumkan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan dengan penelitian ini secara garis besar.

*Pertama*, dalam jurnal yang ditulis oleh Lathifah, Sumanta dan Didi Junaedi berjudul “Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI dan Teori Psikologi Al-Balkhi” pada

tahun 2021 yang berisikan bahwa ciri utama dari mental yang sehat dalam Al-Qur'an manusia menjadikan iman sebagai pondasi dari segala sikap dan tingkah laku, dapat membebaskan hati dari penyakit hati, mampu menerima segala ketetapan Allah, merasa puas dengan hasil perjuangan hidupnya, lebih senang memberi daripada menerima, bersosialisasi dengan orang lain, mampu mengendalikan kecemasan yang berlebihan, dapat menyelesaikan masalah dengan baik serta berkasih sayang terhadap sesama. Sedangkan dalam Tafsir Tematik LPMQ Kemenag RI teori Psikologi Al Balkhi terdapat 4 tahapan dalam perawatan mental yaitu: pertama kebutuhan merawat jiwa, dalam tafsir LPMQ termasuk dalam menjadikan iman sebagai pondasi dari segala sikap, kedua tahapan menjaga jiwa dalam tafsir LPMQ adalah menerima kenyataan hidup dan dapat berinteraksi dengan baik, ketiga tahapan mengembalikan kesehatan jiwa termasuk dalam menerima hasil dari perjuangan hidupnya, dan keempat tahapan klasifikasi gangguan psikologis dan penanganannya dalam tafsir LPMQ termasuk dalam membebaskan diri dari kecemasan dan ketakutan.

*Kedua*, dalam jurnal yang ditulis oleh Suwanda berjudul "Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an" pada tahun 2018. Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa sehat menurut kesepakatan dunia meliputi tiga aspek yaitu: sehat fisik, sehat mental dan juga sosial. Sakit



mental dapat diobati dengan pembacaan ayat-ayat Al Qur'an yang berfungsi sebagai penjagaan dan perlindungan bagi manusia

**Ketiga**, dalam skripsi yang ditulis oleh Husnul Hatima A Darise Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir IAIN Palu berjudul "Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus ayat 57) pada tahun 2018 menjelaskan bahwa Allah telah menurunkan Al-Qur'an sebagai penawar dari segala penyakit, dalam Q.S. Yunus ayat 57 dijelaskan tentang obat yang menyembuhkan penyakit yang ada dalam dada manusia yang berhubungan dengan kesehatan mental, ayat ini secara jelas menjelaskan bahwa solusi memelihara kesehatan mental manusia adalah dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup.

**Keempat**, dalam skripsi yang ditulis oleh Siti Ernawati Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang berjudul "Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental" pada tahun 2009 menjelaskan tentang konsep kesehatan mental Quraish Shihab yang memerintahkan manusia untuk selalu bersabar, ciri dari orang yang memiliki mental yang sehat ialah mereka yang mampu bersabar. Ketika seseorang mampu menghadapi segala kesulitan dalam hidupnya dan bersabar dalam ketaatan kepada Allah niscaya kesehatan mentalnya akan terjaga, ia juga akan terbebas dari kecemasan dan kegelisan serta gangguan psikologis lainnya.

Penelitian terdahulu yang masih relevan dengan apa yang penulis akan teliti sangatlah banyak, tetapi tentunya dalam setiap penelitian terdapat suatu perbedaan yang menjadikan ciri khas penelitian tersebut, berikut penulis akan memaparkan persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu dengan apa yang penulis akan teliti, yaitu:

1. Pada jurnal yang ditulis oleh Lathifah, Sumanta dan Didi Junaedi berjudul “Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Qur’an Tematik LPMQ Kemenag RI dan Teori Psikologi Al-Balkhi” pada tahun 2021, memiliki persamaan dengan penelitian ini yaitu membahas perawatan mental menurut Al-Balkhi, sedangkan perbedaannya adalah yang penulis teliti lebih mengerucut pada sabar sebagai jalan dalam mencapai mental yang sehat dengan menggunakan ayat-ayat tentang sabar dalam Tafsir Al-Misbah, penelitian yang dilakukan oleh Lathifah dkk membahas tentang upaya mencapai kesehatan mental secara luas dengan menggunakan penafsiran dari LPMQ Kemenag RI.
2. Pada jurnal yang ditulis oleh Suwanda berjudul “Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur’an” pada tahun 2018, memiliki persamaan dengan penelitian ini yaitu membahas kesehatan mental dalam Al-Qur’an, sedangkan perbedaannya dalam penelitian yang dilakukan Suwanda membahas secara luas kesehatan mental dalam Al-Qur’an menggunakan berbagai macam penafsiran dari para mufassir,

penelitian yang dilakukan oleh penulis difokuskan pada kesehatan mental tentang sabar dan hanya berfokus pada penafsiran M. Quraish Shihab kemudian ditinjau dari teori psikologi Al-Balkhi.

3. Pada skripsi yang ditulis oleh Husnul Hatima A Darise Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir IAIN Palu berjudul "Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus ayat 57) pada tahun 2018, memiliki persamaan dengan penelitian ini yaitu membahas tentang kesehatan mental dalam Al-Qur'an, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian. Skripsi yang ditulis oleh Husnul Hatima hanya berfokus pada satu ayat saja yaitu pada Q.S. Yunus: 57 sedangkan dalam penelitian ini mengambil tentang ayat-ayat kesabaran dalam Al-Qur'an dari persepektif Tafsir Al-Misbah.
4. Pada skripsi yang ditulis oleh Siti Ernawati Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang berjudul "Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental" pada tahun 2009, memiliki persamaan dengan penelitian ini yaitu membahas tentang sabar menurut Quraish Shihab, sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang dilakukan oleh Siti Ernawati meneliti tentang keterkaitan sabar dengan kesehatan mental secara umum, sedangkan fokus penelitian ini adalah meneliti tentang sabar yang dikaitkan dengan psikologi Al-Balkhi.

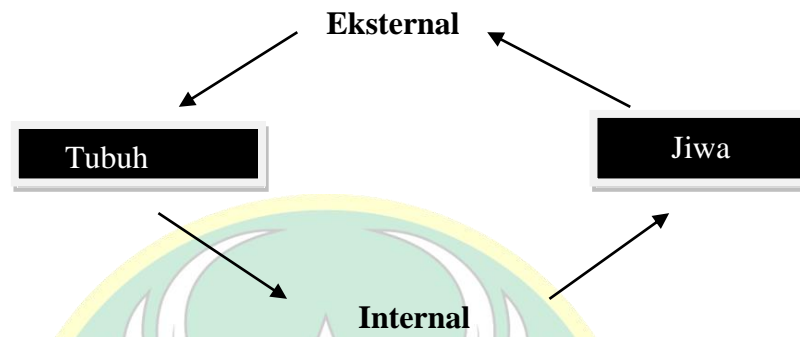
## F. Kerangka Teori

### 1. Teori Psikologi Al-Balkhi

Konsep kesehatan jiwa atau al-tibb al-ruhani untuk pertama kalinya seorang dokter Persia memperkenalkan pengobatan Islam ke dunia bernama Abu Zaid Ahmed ibnu Sahl Al-Balkhi (850-934). Al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara jiwa dan raga. Penggunaan istilah *al- tibb al-Ruḥani* untuk menjelaskan kesehatan jiwa dan kesehatan mental. Dalam hal kesehatan mental, ia sering menggunakan istilah tersebut *tibb al-Qalb*. Itu juga sangat terkenal dengan teori yang mendasarinya kesehatan mental yang berhubungan dengan tubuh. Menurutnya, kerusakan penyakit pikiran berhubungan erat dengan kesehatan tubuh. Jika jiwa sakit, maka tubuh tidak bisa menikmati hidup yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Menurut Al-Balkhi, tubuh dan jiwa bisa sehat sekaligus sakit. Inilah yang disebut keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ia menulis bahwa ketidakseimbangan dalam tubuh dapat menyebabkan demam, sakit kepala dan nyeri tubuh. sebaliknya, ketidakseimbangan jiwa dapat menyebabkan kemarahan, ketakutan, kesedihan dan gejala kejiwaan lainnya (Al-Balkhi, 2005).

Al-Balkhi juga mengkritik para dokter pada masa itu yang terlalu fokus dengan penyakit fisik dan mengabaikan penyakit mental. Dalam teorinya Al-Balkhi menjelaskan bahwa tubuh dan jiwa

merupakan dua komponen yang berbeda tetapi saling terikat. Al-Balkhi mendasarkan teorinya pada Al-Qur'an dan Hadist yang memiliki keterkaitan dengan penyakit dan kesehatan jiwa. Berikut adalah gambaran mengenai teori psikologi Al-Balkhi:



Al-Balkhi menekankan bahwa antara tubuh dan jiwa memiliki keterkaitan yang sangat erat. Dalam kitab yang ditulis olehnya yang berjudul *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* secara konsisten menjelaskan mengenai penyakit tubuh dan jiwa, kitab tersebut terbagi menjadi dua bagian. Bagian pertama membahas tentang pengetahuan dan praktik dalam memelihara kesehatan tubuh, sedangkan bagian kedua membahas tentang kesehatan mental (jiwa) dan upaya dalam memelihara kesehatan mental (jiwa) agar terhindar dari gejala-gejala psikologis yang mungkin akan muncul. Al-Balkhi mengklasifikasikan gejala psikologis tersebut dalam empat kelompok yaitu, kesedihan dan kecemasan, was-was, rasa marah dan ketakutan. Pada bagian kedua kitab ini tentang kesehatan mental (jiwa), Al-Balkhi membagi teorinya menjadi empat tahapan sebagai berikut:

- a. Tahapan kebutuhan untuk merawat mental
- b. Tahapan menjaga kesehatan mental (pencegahan)
- c. Tahapan mengembalikan atau memulihkan kesehatan mental (Al-Balkhi, 2013).

Dalam menganalisis sabar menurut Tafsir Al-Misbah sebagai solusi mencapai kesehatan mental yang dilihat dari teori psikologi Al-Balkhi, penulis berusaha menguraikan tahapan perawatan mental menurut Al-Balkhi dalam sabar sebagai upaya dalam mencapai kesehatan mental.

#### **G. Metode Penelitian**

Dalam menemukan, menyusun, menganalisis dan menyimpulkan suatu permasalahan, maka diperlukan langkah-langkah atau tahapan proses untuk menemukan kebenaran dalam pengetahuan sehingga kebenaran tersebut dapat dipertanggung jawabkan (Al-Qathan, 2005). Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu sebagai berikut:

##### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan *atau library research* dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur yang terpercaya seperti buku, jurnal atau karya tulis yang masih relevan dengan pembahasan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang proses penilaiannya didasarkan aspek metodologi tafsir baik terkait sumber, metode maupun perspektifnya. Pendekatan ini juga terus diperkaya agar mampu memberikan analisis dalam

penelitian tafsir guna memberikan kontribusi pengetahuan, khususnya dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (Fauzi, 2019).

## 2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang dijadikan landasan dalam penelitian sebagai tangan pertama. Sedangkan data sekunder adalah data pendukung dalam penelitian, yang digunakan untuk memperkuat sumber dari data primer, atau bisa dikatakan sebagai tangan ke dua dari informasi yang diperoleh (Azwar, 1998). Data primer dari penelitian ini adalah Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab dan buku tentang Kesehatan Jiwa (Risalah Psikoterapi Islam Klasik) Abu Zaid Al-Balkhi. Sedangkan data sekunder dari penelitian ini diperoleh dari buku-buku, jurnal maupun artikel yang terkait dengan penelitian ini.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari penelitian. Karena informasi yang diperoleh dari hasil pengumpulan ini disusun dan dirumuskan secara sistematis sedemikian rupa sehingga ditemukan jawaban dalam rumusan masalah yang dirumuskan. Pengumpulan data merupakan metode yang peneliti gunakan untuk memperoleh data yang menjadi sumber penelitian (Nazir, 1998). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam



penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian dokumenter, menganalisis informasi dari buku atau jurnal, serta karya-karya monumental yang berkaitan dengan pembahasan, untuk melengkapi sumber data penelitian (Nilamsari, 2014). Selain menggunakan teknik pengumpulan data dengan penelitian dokumenter, penulis juga mengumpulkan data dari ayat-ayat Al-Qur'an dan penafsiran para mufassir untuk memperkaya data yang dikumpulkan dengan menggunakan metode tafsir *maudhū'ī*. Tafsir *maudhū'ī* adalah tafsir yang menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an mengenai judul atau tema tertentu, dengan memperhatikan urutan tertib turunnya masing-masing ayat, dengan asbabun nuzul yang dijelaskan dari berbagai sisi, dengan memperhatikan ayat-ayat, hubungannya dengan ayat lain kemudian mengistinbathkan hukum, supaya dalam pembahasannya lebih tuntas dan sempurna (Yamani, 2015). Al-Farmawy dalam bukunya yang berjudul *Al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Maudhū'ī* menyebutkan langkah-langkah dalam proses penafsiran secara *maudhū'ī*, yaitu:

- a. Menentukan masalah tema yang akan dibahas.
- b. Kumpulkan ayat-ayat yang berhubungan dengan tema.
- c. Menyusun ayat-ayat menurut waktu diturunkan, termasuk informasi tentang Azbab al-Nuzul.
- d. Memahami hubungan ayat-ayat dalam dalam surah.
- e. Menyusun pembahasan dalam kerangka sempurna (outline).

f. Lengkapi pembahasan dengan hadits yang relevan.

#### 4. Teknik Analisis Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Deskriptif adalah metode untuk menggambarkan data atau menjelaskan suatu objek untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dari masalah. Sedangkan analisis adalah suatu tahapan untuk mencari dan data yang telah diperoleh dengan sistematis. Jadi, metode analisis deskriptif adalah metode pembahasan yang menggambarkan data-data yang dikumpulkan melalui penelitian terhadap data tersebut (Nur, 2021).

#### H. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan pada penelitian ini dibagi menjadi IV bab, yaitu sebagai berikut:

**BAB I**, bagian ini berisi pendahuluan, yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, metode penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, kerangka teori dan sistematika pembahasan.

**BAB II**, pada bagian ini akan menjawab pertanyaan dari rumusan masalah pertama yaitu tentang sabar dalam Al-Qur'an persepektif Tafsir Al Misbah.

**BAB III**, pada bagian ini akan menjawab rumusan masalah kedua yaitu sabar menurut Tafsir Al-Misbah sebagai solusi mencapai kesehatan mental dengan menggunakan analisa pemikiran Al-Balkhi.

**BAB IV**, berisi kesimpulan dan saran dari penulis, yaitu tentang kesimpulan yang merupakan jawaban atas rumusan masalah dan saran tentang kekurangan dalam penelitian ini agar dapat diteliti kembali dengan pembahasan yang lebih komprehensif dan berkembang.



## BAB II

### SABAR DALAM TAFSIR AL-MISBAH KARYA

M. QURAISH SHIHAB

#### A. Ayat-Ayat tentang Sabar dalam Tafsir Al-Misbah

##### 1. Gambaran Umum Tafsir Al-Misbah

Tafsir Al-Misbah merupakan sebuah karya monumental dari M. Quraish Shihab, seorang mufassir ternama Indonesia yang memiliki pemikiran moderat. Tafsir Al-Misbah terdiri dari 30 juz dari volume satu sampai dengan lima belas. Kitab tafsir ini ditulis pada tahun 1999-2003, dengan penulisan pertamanya bertempat di Cairo Mesir, lebih tepatnya pada hari Jumat 4 *Rabi'ul Awwal* 1420 H/ 18 Juni 1999 dan telah selesai di Jakarta pada hari Jumat 8 *Rajab* 1423H/ 05 September 2003 yang diterbitkan oleh Lentera Hati yang bekerja sama dengan Perpustakaan Umum Islam Iman Jama' Jakarta. Dengan diterbitkannya tafsir ini, maka semakin memperkuat M. Quraish Shihab sebagai tokoh mufassir Indonesia serta Asia Tenggara (Shihab, 2002).

Penulisan tafsir Al-Misbah menggunakan metode gabungan dari metode *tahlīlī* dan metode *maudhū'i*. Pada umumnya, metode *tahlīlī* hanya menafsirkan ayat demi ayat yang terpisah, tidak menjelaskan penafsiran secara menyeluruh karena membutuhkan waktu yang lama bagi pembaca untuk memahami isi Al-Qur'an. Maka dari itu, ia menambahkan metode *maudhū'i* untuk menafsirkan satu surat secara menyeluruh dengan

mengungkapkan berbagai masalah yang ada dalam surat tersebut sehingga penjelasan yang dikemukakan dapat secara utuh memberi pemahaman kepada pembaca dan tergolong praktis (Shihab, 1996). Sedangkan untuk corak penafsirannya, tafsir Al-Misbah menggunakan corak *al-adābi al-ijtimā'ī* atau sosial kemasyarakatan, yaitu corak penafsiran yang menitikberatkan pada penjelasan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan dengan kehidupan masyarakat dan berusaha untuk memberi solusi terhadap permasalahan yang ada di masyarakat melalui petunjuk ayat-ayat yang dikemukakan dengan bahasa yang mudah untuk dipahami (Lufaei, 2019)

## 2. Ayat-Ayat tentang Sabar

### a. Pengertian Sabar

Sabar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti tabah menghadapi cobaan (tidak cepat marah, tidak cepat putus asa, tidak cepat patah hati, tabah dalam menerima nasib) (KBBI, 2015). Kesabaran merupakan kemampuan untuk mengendalikan, mengatur dan mengarahkan segala bentuk perasaan, perilaku maupun tindakan serta dapat mengatasi berbagai permasalahan secara menyeluruh dengan bijak (Yusuf, 2010). Sabar dalam ilmu Tasawuf merupakan suatu keadaan jiwa yang kokoh, sabil, dan konsekuen dalam pendirian. Jiwanya tidak tergoyahkan, pendiriannya tidak berubah bagaimana pun beratnya tantangan yang dihadapi. Lebih lanjut, Imam Al-Ghazali, sebagaimana

dikutip Quraish Shihab, mendefinisikan sabar sebagai ketetapan hati melaksanakan tuntunan agama menghadapi rayuan nafsu (Shihab, 2002).

Secara etimologi bahasa, sabar berasal dari Bahasa Arab yaitu “*ṣabara, yaṣbiru, ṣabran*” yang berarti bersabar, tabah hati dan berani (Yunus, 1973). Sedangkan sabar menurut syari’at adalah menahan diri dari tiga perkara yaitu: sabar dalam menaati Allah, sabar dalam hal-hal yang diharamkan Allah dan sabar terhadap takdir Allah yang tidak menyenangkan (Sahla, 2010). Yunahar Ilyas juga berpendapat bahwa sabar adalah menahan segala sesuatu dari apa-apa yang tidak disukai Allah dan menerima apa-apa yang telah menjadi keputusan-Nya serta berserah diri kepada Allah (Yunahar, 2000).

Sabar merupakan sebagian dari iman dan merupakan sikap terpuji yang harus dimiliki oleh setiap Muslim karena akan mengangkat derajat manusia itu sendiri sebagai *khalīfatullah* di bumi ini. Sifat sabar berguna untuk mengendalikan hawa nafsu yang akan mengantarkan pada perilaku tercela, sabar dijadikan sebagai benteng yang kokoh dalam menghadapi ujian dan cobaan yang diberikan Allah kepada hamba-Nya. Manusia yang sabar tentunya tidak akan mengeluh atas ujian dan cobaan yang diberikan kepadanya, melainkan tetap berusaha

keras dalam mengatasi segala permasalahan yang datang menghampiri (Syam, 2012).

Al-Ghazali juga menjelaskan mengenai pengertian sabar, ia mengatakan bahwa sabar adalah kemampuan untuk mengendalikan nafsu ketika nafsu sedang bergolak, atau kemampuan untuk memutuskan apakah akan menaati perintah Allah ketika nafsu sedang bergolak. Ketika nafsu mendorong kita untuk melakukan sesuatu, tetapi kita memilih terhadap apa yang menjadi kehendak Allah, maka ini disebut kesabaran. Ibnu Qayyim juga mengatakan bahwa sabar adalah perasaan menahan rasa takut, marah dan putus asa, tidak lekas mengeluh dan menahan diri dari menyakiti orang lain. Menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari bahwa para ulama menyebutkan sejumlah definisi bagi sabar, di antaranya:

- a. Meneguk cairan pahit tanpa muka mengerut
- b. Diam terhadap musibah
- c. Berteguh hati atas aturan-aturan Al-Quran dan As-Sunnah
- d. Tak pernah mengadu
- e. Tidak ada perbedaan antara sedang nikmat dan sedang diuji meskipun dua-duanya mengandung bahaya (Jauhari, 2006).

Dengan demikian menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, sabar adalah bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan



pasrah. Ash Shabur (Yang Mahasabar) juga merupakan salah satu asmaul husna Allah SWT, yakni yang tak tergesa-gesa melakukan tindakan sebelum waktunya (Jauhari, 2006). Adapun menurut Al-Qusyair, bahwa sabar adalah sikap rela menerima ketetapan Allah meskipun tidak diinginkan (Syarbini dan Haryadi, 2010).

Cendekiawan Muslim Indonesia seperti Jalaluddin Rahmat mengatakan bahwa orang yang sabar adalah orang yang paling tinggi kecerdasan emosionalnya. Orang tersebut biasanya tabah dalam menghadapi suatu kesulitan, ia berhasil mengatasi berbagai macam gangguan dan mampu mengendalikan emosinya terutama dalam pengambilan sebuah keputusan. Ia menyadari bahwa emosi akan sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, terutama dalam pengambilan keputusan. Tidak jarang kita lihat keputusan yang diambil oleh manusia ditentukan oleh emosi dari pada akal sehat, padahal orang yang dapat mengendalikan emosinya serta dapat menahan diri adalah orang yang sukses dalam kehidupannya (Rahmat, 1999).

Berbeda dengan Jalaludin Rahmat, para cendekiawan Muslim Indonesia lainnya seperti Nurcholis Madjid berpendapat bahwa sabar adalah kesanggupan dalam memikul penderitaan dengan karena berharap kepada Allah terhadap kemenangan yang akan diraih. Menurutnya harapan itu seperti pelampung yang membuat manusia terapung dalam gelombang lautan kehidupan yang tidak menentu. Jika

sesuatu tidak dapat terwujud hari ini, maka bisa saja akan terwujud di masa yang akan datang, dan jangan sampai berfikir pesimis serta negatif bahwa Tuhan tidak adil. Dengan pikiran negatif tersebut akan membawa manusia dalam kebangkrutan dan mengganti pikiran tersebut dengan pikiran yang optimis dan positif, karena apapun yang terjadi pasti akan ada hikmah setelahnya (Tebba, 2005).

Secara umum kesabaran ini terbagi menjadi dua, yang pertama adalah sabar dari segi jasmani berupa kesabaran dalam menjalankan perintah agama dengan melibatkan anggota badan, seperti menjalankan ibadah haji yang berkaitan dengan jasmani, atau sabar dalam peperangan untuk membela kebenaran dan juga kesabaran lain yang berkaitan dengan jasmani seperti kesabaran ketika diberi penyakit, penganiayaan atau lainnya. Adapun yang kedua adalah sabar dari segi rohani, yaitu hal-hal yang berkenaan dengan kemampuan meredam hawa nafsu yang berakibat pada kemudharatan seperti sabar dalam menahan amarah dan lain sebagainya (Shihab, 2002).

Sabar adalah dorongan jiwa yang menggerakkan raga untuk mencapai cita-cita yang diinginkan. Sabar adalah keadaan untuk terus berusaha dan mengambil kesempatan untuk beramal dan berkarya (Syarbani dan Haryadi, 2010). Menurut Syaikh Shalih bin Abdul Aziz Alusy Syaikh hafizhallahu ta'ala berkata bahwa "sabar merupakan suatu perkara yang memiliki kedudukan tinggi di mata agama. Sabar

merupakan ibadah yang mulia karena menepati gerak-gerik lisan, relung-relung, dan tindakan anggota badan seorang hamba. Adapun hakikat penghambaan sejati adalah sikap tunduk dan patuh terhadap perintah agama dan menjauhi apapun yang dilarang agama, serta bersikap sabar dalam menghadapi ujian dan cobaan. (Sahla, 2010).

Kehidupan manusia sebenarnya penuh dengan pergulatan, dan kemenangan dalam pergulatan ini sangat tergantung pada sejauh mana kesabaran yang dimiliki seseorang dalam menghadapi pergulatan itu. Karena sabar merupakan jalan yang bisa membawa seseorang pada kemenangan yang di inginkan, senjata yang efektif untuk menaklukkan musuh, apapun bentuknya, baik yang tersembunyi maupun yang tampak. Orang beriman tidak pernah lupa bahwa Allah telah menciptakan setiap situasi yang dialami manusia seperti sedih, senang, bahagia, lapang, dan sempit. Tujuan penciptaan situasi tersebut agar manusia menggunakan pikiran mereka untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang paling disukai Allah, keadaan apapun yang dirasakan manusia, ketika mereka tidak mampu menyelesaikan dengan seorang diri, maka yang harus mereka lakukan ialah bersabar dan meyakini bahwa pertolongan Allah akan datang bagi mereka. Begitu pentingnya sabar dalam menjalani kehidupan di dunia sehingga Allah dan Rasul-Nya memberikan manfaat dan keutamaan sabar sebagaimana yang banyak terdapat pada Al-Qur'an dan Hadits (Raihanah, 2016).

b. Ayat tentang Sabar

Ada banyak ayat dalam Alquran yang menunjukkan tentang kata sabar sebagaimana yang ditulis dalam Kitab *Al-Mu'jam al-Mufahras li alfaadi* Al-Qur'an terdapat 102 kata yang menunjukkan tentang sabar, baik dalam bentuk isim, fi'il, maupun masdar (Raihanah, 2016). Quraish Shihab menyebutkan bahwa dalam Al-Qur'an terdapat perintah untuk bersabar dari dengan sekian banyak konteks yaitu:

وَاتَّبِعْ مَا يُوحَىٰ إِيَّاكَ وَأَصْبِرْ حَتَّىٰ يُحْكُمَ اللَّهُ ۗ وَهُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ

Artinya: “Dan ikutilah apa yang diwahyukan kepadamu, dan bersabarlah hingga Allah memberi keputusan dan Dia adalah Hakim yang sebaik-baiknya”(Q.S. Yunus; 109).

فَأَصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ ۗ وَلَا يَسْتَخِفُّكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

Artinya: “Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar dan sekali-kali janganlah orang-orang yang tidak meyakini (kebenaran ayat-ayat Allah) itu menggelisahkan kamu”(Q.S. Ar-Rum: 60).

فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا ۗ وَمِنْ  
ءَانَائِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

Artinya: “Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang”(Q.S. Thaha: 130).

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۗ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Artinya: “Bersabarlah (hai Muhammad) dan tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu

*bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan” (Q.S. An-Nahl: 127).*

رَّبُّ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهٖ ۗ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا

Artinya: “Tuhan (yang menguasai) langit dan bumi dan apa-apa yang ada di antara keduanya, maka sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadat kepada-Nya. Apakah kamu mengetahui ada seorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)?” (Q.S. Maryam: 65).

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ  
ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْر

Artinya: “Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah)” (Q.S. Luqman: 17).

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Al-Baqarah: 153). (Shihab, 2007).

#### c. Hadits tentang Sabar

Aisyah ra. berkata “Aku tidak pernah melihat orang yang mendapat ujian lebih berat daripada Rasulullah SAW dan aku tidak pernah bersyukur daripada Nabi Muhammad SAW. Ali menyatakan bahwa sabar merupakan sebagian dari iman, sebagaimana perkataan berikut:

عن علي، قال: الصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد من لا صبر له لا إيمان له

Artinya: *“Dari Ali karramallahu wajhah, ia berkata bahwa “Sabar itu sebagian dari iman, seperti kedudukan kepala pada tubuh, siapa yang tidak sabar maka tidak ada iman”.*

Dalam hadis tersebut dikatakan bahwa hubungan antara sabar dengan iman seperti kepala dengan jasad. Jasad tidak berarti apa-apa tanpa kepala, begitupula dengan iman, tidak dapat dikatakan beriman kepada Allah apabila tidak mampu bersabar dari segala ketetapan-Nya. Rasul mengatakan bahwa sabar merupakan sifat orang beriman, dengan ridho terhadap segala sesuatu yang terjadi terhadapnya. Apabila diberi kenikmatan oleh Allah ia akan bersyukur, tetapi jika diberi apa yang tidak diinginkan olehnya ia tetap menerima dengan lapang dada. Sehingga kehidupan menjadi tenang dan tanpa suatu masalah, seperti tergambar dalam hadis berikut: Dari Suhaib ra, bahwa Rasulullah SAW bersabda *“Sungguh menakjubkan perkara orang beriman karena segala perkaranya adalah baik. Jika ia mendapatkan kenikmatan ia bersyukur karena ia mengetahui bahwa hal tersebut adalah baik baginya. Dan jika ia tertimpa musibah atau kesulitan, ia bersabar karena ia mengetahui hal tersebut adalah baik baginya”* (H.R. Muslim).

Kesabaran juga merupakan ciri orang yang kuat, hal tersebut pernah digambarkan oleh Rasulullah SAW dalam suatu hadits yang berbunyi:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: "لَيْسَ الشَّدِيدُ  
بِالصُّرْعَةِ، وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْعَضْبِ



Artinya: *“Dari Abu Hurairah ra. berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda: “orang yang kuat bukanlah orang yang pandai bergulat, namun orang yang kuat adalah orang yang memiliki jiwanya ketika marah” (H.R. Bukhari).*

Dalam salah satu hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah menyatakan bahwa kesabaran merupakan cahaya yang sangat terang. Kesulitan merupakan suatu kegelapan, sedangkan sabar sebagai cahaya yang dapat mengeluarkan manusia dari kegelapan. Sabar merupakan pelita di kegelapan hati, apabila seseorang dilanda duka dan derita, hatinya dapat menjadi gelap. Karena Kesabaran merupakan salah satu ciri mendasar orang yang bertaqwa kepada Allah SWT, oleh karenanya kesabaran merupakan suatu keharusan yang ada pada diri seorang Muslim (Raihanah, 2016).

#### d. Penafsiran Quraish Shihab tentang Sabar

Sabar menurut Quraish Shihab adalah menahan diri dari sesuatu yang tidak diinginkan oleh hati (ketabahan). Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa kesabaran dibagi menjadi dua, yaitu sabar jasmani dan juga sabar rohani. Sabar jasmani ialah kesabaran dalam menjalankan perintah Allah yang melibatkan anggota badan, seperti ibadah yang berkaitan dengan jasmani contohnya ibadah haji termasuk pula bersabar ketika diuji dengan suatu penyakit. Sedangkan sabar rohani ialah sabar yang berkaitan dengan menahan gejolak amarah dan juga nafsu yang berakibat pada kemudharatan (Shihab, 2002). Pendapat Quraish Shihab ini sama dengan apa yang dikemukakan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyah



bahwa sabar terdiri dari dua macam, kesabaran jasmani dan juga kesabaran jiwa. Tetapi Ibnu Qayyim membagi sabar jasmani menjadi dua macam yaitu, kesabaran jasmani secara sukarela atas pilihan yang telah dikehendaki olehnya dan kesabaran jasmani karena faktor keterpaksaan seperti, sabar dalam menerima rasa sakit akibat pukulan, sabar dalam menahan hawa panas dan dingin, sabar dalam menahan penyakit dan lainnya. Seperti halnya kesabaran jasmani, kesabaran jiwa juga terbagi menjadi dua yaitu, kesabaran jiwa secara sukarela contohnya menahan diri dari perbuatan tercela dan kesabaran jiwa karena faktor keterpaksaan (Al-Jauziyah, 2006).

Menurut Quraish Shihab, seseorang dalam pekerjaannya pastinya mendapatkan suatu rintangan, bahkan terkadang dalam hati kecilnya terdapat bisikan untuk berhenti dari pekerjaannya, meskipun apa yang diharapkan belum juga tercapai. Keinginan hati kecil tersebut kemudian ditahan untuk tidak diikuti, itulah hakikat dari sabar itu sendiri. Bahwa seseorang akan terus melanjutkan pekerjaannya walaupun dihadapkan dengan banyak rintangan, inilah yang disebut sabar yang sama dengan tabah. Menurut Quraish Shihab, orang yang sabar memiliki lima ciri utama yaitu:

- a.) Sabar dalam menerima cobaan
- b.) Sabar dalam menahan nafsu
- c.) Sabar dalam menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan

Allah

- d.) Sabar dalam menerima segala takdir Allah dengan penuh kerelaan
- e.) Sabar dalam menahan diri dari berbuat maksiat.

Ciri tersebut sebagaimana dikatakan oleh Quraish Shihab:

“Seseorang yang ditimpa malapetaka, bila mengikuti kehendak nafsunya, akan meronta, menggerutu dalam berbagai bentuk dan terhadap berbagai pihak: Tuhan, manusia ataupun lingkungannya, disinilah makna sabar terhadap gejolak nafsu. Dengan mampu menerima cobaan, maka dia akan menerima dengan penuh kerelaan, dan menghibur hatinya “Malapetaka tersebut dapat terjadi melebihi yang telah terjadi atau ada hikmah dibalik sesuatu yang terjadi” dan lain sebagainya, sehingga semuanya dapat diterima dengan baik sembari mengharapkan sesuatu yang lebih baik sesudahnya. Disini sabar yang dimaksudkan ialah “Menerima dengan penuh kerelaan ketetapan-ketetapan Allah yang tidak terelakkan lagi”, dan dia tetap sabar dalam ketaatan.

Dalam contoh lain Quraish Shihab menyebutkan hadits yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim dari sahabat Nabi, Anas bin Malik, bahwa suatu hari Rasulullah SAW menjumpai wanita yang sedang menangis di sebuah kuburan. Kemudian Nabi bersabda kepada wanita tersebut “Bertaqwalah kepada Allah dan bersabarlah”, wanita tersebut menjawab “Pergilah, jangan ikut campur urusanku, engkau tidak tertimpa seperti yang menimpaku” (saat itu wanita tersebut tidak mengenali Nabi, hingga kemudian ia menyesal dan mengunjungi rumah Nabi). Wanita itu berkata atas penyesalannya kepada Nabi “Saat itu aku tidak mengenalmu”, kemudian Nabi pun menjawab “Hakikat kesabaran dinilai pada saat-saat pertama dari kedatangan malapetaka” (bukan

berlalu seiring dengan waktu). Disini sabar bukan berarti lemah, tetapi sabar merupakan suatu perjuangan pelakunya dalam mengendalikan keinginan nafsunya, sehingga tergambar bagaimana kekuatan jiwa pelakunya. Tidak heran bahwa “puasa” dinamakan dengan sabar, karena pada dasarnya inti dari ibadah ini adalah menahan diri yang berujung dengan kemenangan (Shihab, 2007).

Sabar bukan berarti "lemah" atau "menerima apa adanya", tetapi ia merupakan perjuangan yang menggambarkan kekuatan jiwa pelakunya sehingga mampu mengalahkan (mengendalikan) keinginan nafsunya. Dari sini, tidak heran kalau "puasa" dinamai "sabar", karena esensi pokok dari ibadah ini adalah pengendalian diri yang berakhir dengan kemenangan. Dari hakikat makna sabar yang dikemukakan tersebut, jelas pula bahwa ia bukannya mengendapkan seluruh keinginan sampai terlupakan "di bawah sadar" sehingga dapat menimbulkan kompleks-kompleks kejiwaan, tetapi ia adalah pengendalian keinginan-keinginan yang dapat menjadi hambatan bagi pencapaian sesuatu yang luhur (baik) dan atau mendorong jiwa sehingga pelakunya mencapai cita-cita yang didambakannya (Shihab, 2007).

Menurut M. Quraish Shihab, di dalam Al-Quran ditemukan perintah bersabar berkaitan dengan sekian banyak konteks, antara lain:

1. Dalam menanti ketetapan Allah, seperti dalam QS Yunus (10): 109, dan bersabarlah sehingga Allah memberi putusan.

2. Menanti datangnya hari kemenangan, seperti dalam QS. Al-Rum (30): 60, dan bersabarlah, sesungguhnya janji Allah adalah pasti.
3. Menghadapi ejekan (gangguan) orang-orang yang tidak percaya, seperti dalam QS Thaha (20): 130, dan bersabarlah menghadapi apa yang mereka ucapkan.
4. Menghadapi kehendak nafsu untuk melakukan pembalasan yang tidak setimpal, seperti dalam QS Al-Nahl (16): 127, Dan bersabarlah, dan tiada kesabaranmu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka.
5. Dalam melaksanakan ibadah, seperti dalam QS Maryam (19): 65, maka mengabdilah kepada-Nya dan bersabarlah dengan penuh kesungguhan dalam pengabdian kepada-Nya. Demikian juga pada QS Thaha (20): 132, perintahkanlah keluargamu (melaksanakan) shalat dan bersabarlah dalam pelaksanaannya.
6. Dalam menghadapi malapetaka, seperti dalam QS Luqman (31): 17, dan bersabarlah menghadapi apa yang menimpamu.
7. Dalam usaha memperoleh apa-apa yang dibutuhkan, misalnya dalam Q.S. Al-Baqarah (2): 153, Dan mintalah bantuan (makanan dalam menghadapi segala kebutuhanmu) dengan sabar (ketabahan) dan shalat (doa).

Al-Raghib Al-Asfahani, pakar bahasa Al-Quran, menjadikan ayat 177 Surah Al-Baqarah sebagai kesimpulan dari segala macam

bentuk kesabaran (ketabahan) yang dituntut oleh Al-Quran. Ayat tersebut berbicara tentang albirr (kebajikan) dan orang-orang yang melakukannya, yakni antara lain mereka yang digambarkan sebagai "orang-orang yang bersabar (tabah)" dalam *al-ba'sā'*, *al-darrā' wa hīna al-ba's*. Menurut Al-Raghib, sabar (tabah) dalam menghadapi kebutuhan yang mengakibatkan kesulitan, tergambar dalam kata *al-ba'sā'*, sabar dalam menghadapi kesulitan yang telah menimpa (malapetaka) dicakup oleh kata *al-darrā'*, sedangkan sabar dalam peperangan (menghadapi musuh) tergambar dalam *wa hīna al-ba's*. Dengan demikian, kesabaran yang dituntut oleh Al-Quran adalah kesabaran dalam usaha mencapai apa yang dibutuhkan. Kesabaran ini menuntut usaha yang tidak kenal lelah, dan tidak mempedulikan rintangan apa pun sampai tercapainya apa yang dibutuhkan. Kemudian, sabar dalam menghadapi malapetaka sehingga dapat menerimanya dengan jiwa yang besar dan lapang guna memperoleh imbalan dan hikmahnya, yang terakhir adalah sabar yang secara khusus digaris-bawahi, yaitu sabar dalam peperangan (perjuangan), walaupun hal yang terakhir dapat tercakup oleh kedua pengertian sebelumnya (Shihab, 2007).

Salah satu perintah dini dalam Al-Qur'an menurut Quraish Shihab adalah perintah untuk bersabar. Hal ini dijelaskan dalam Q.S. Al-Mudatsir ayat ke 7 yang merupakan wahyu kedua atau ketiga, dalam

riwayat lain juga dijelaskan bahwa Nabi menerima wahyu tersebut dengan penekanan khusus yaitu dengan dilandasi oleh *Li Rabbik* (demi Tuhanmu). Dari kalimat ini dapat digarisbawahi bahwa sabar harus diterapkan semata-mata hanya karena Allah SWT, ayat ini menegaskan bahwa dalam melaksanakan perintah Allah harus senantiasa tabah dan sabar apapun hasilnya. Karena menurut Quraish Shihab, ketabahan dalam perjuangan akan semakin hilang apabila jalan dalam proses pencapaiannya tidak sesuai dengan apa yang ditargetkan atau yang diinginkan. Adapun, jika tujuan awal dari perjuangan tersebut terlepas dari apapun hasil akhirnya akan sesuai dengan apa yang diinginkan atau tidak, maka itu tidak akan menjadi masalah dan akan terus berlanjut. Karena yang ditegaskan dalam diri adalah “ketabahan dalam perjuangan” bukan “hasil dari perjuangan” (Shihab, 2007). Sabar adalah menahan apa yang dikehendaki oleh nafsu untuk memperoleh suatu hal yang baik atau yang jauh lebih baik, dapat disimpulkan bahwa kebajikan dan kedudukan tertinggi diperoleh seseorang berkat kesabarannya (Shihab, 2002).

### 3. Macam-Macam Sabar Menurut Quraish Shihab

#### a. Sabar dalam menerima cobaan

وَلَنْبَلُوْكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ



Artinya: *“Kami pasti akan terus menerus menguji kamu berupa sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang bersabar”*. (Al-Baqarah [1]: 155).

Dalam firman-Nya: "Sungguh, Kami pasti akan terus menerus menguji kamu, mengisyaratkan bahwa hakikat kehidupan dunia, ditandai dengan adanya cobaan yang beraneka macam. Ujian dan cobaan yang dihadapi tersebut pada hakikatnya tidak sebanding dengan ganjaran yang akan diterima. Cobaan itu sedikit, atau bahkan manusia dapat mengalami cobaan yang lebih besar dari apa yang terjadi. Sehingga acapkali sering terdengar ucapan "Untung hanya begitu". Ujian yang diberikan oleh Allah sangatlah sedikit, tidak sebanding dengan karunia yang telah Allah berikan kepada manusia. Ujian tersebut disesuaikan dengan kadar kemampuan manusia masing-masing. Seperti dalam ujian pada lembaga pendidikan, soal soal tersebut disesuaikan dengan jenjang pendidikan masing-masing. Semakin tinggi jenjang tersebut. Maka semakin susah pula soal yang diujikan, ketika ia mempersiapkan dengan baik, maka ia akan lulus dengan ujian tersebut (Shihab, 2002).

Pada ayat sebelumnya Allah mengajarkan kepada manusia tentang sholat dan sabar. Maka sholat dan sabar tersebut haruslah sudah diamalkan sebelum datangnya ujian yang Allah berikan. Kemudian pada ayat selanjutnya yaitu ayat 156 dijelaskan juga



mengenai ciri orang yang bersabar yaitu mereka yang apabila ditimpa suatu musibah, mereka mengucapkan “*innā lillāhi wa innā ilaihi rāji’ūn*” (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kami akan kembali kepada-Nya).

Rasullullah SAW bersabda yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad melalui sahabat Nabi yaitu Hudzaifah Ibn Al-Yaman "Apabila beliau dihadapan pada suatu kesulitan, beliau melaksanakan shalat". Maka dari itu ayat tersebut ditutup dengan perintah "Sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar". Allah memberikan ujian kepada manusia dengan berbagai macam, seperti rasa cemas terhadap hal-hal buruk yang belum terjadi, rasa lapar ketika tidak menjumpai makanan, kekurangan dari harta, jiwa dan buah-buahan (Shihab, 2002). Bentuk ujian tersebut adalah kisi-kisi dari Allah tentang ujian yang mungkin akan dihadapi oleh manusia, sehingga manusia dapat menyiapkan diri untuk menghadapi berbagai macam ujian tersebut. Ujian merupakan hal baik, sedangkan hal buruknya adalah apabila manusia gagal untuk menghadapinya. Allah tidak memberikan informasi mengenai kapan dan dalam bentuk apa ujian tersebut akan terjadi, maka disitulah letak ujiannya. Jika manusia takut menghadapi ujian tersebut itu merupakan pintu dari suatu kegagalan, biarkan ujian itu datang kapan saja, tetapi saat ujian datang manusia harus siap untuk menghadapinya. Begitupun ujian

dalam wujud rasa lapar, bahwa Allah telah memberikan kemampuan dalam tubuh manusia apabila perut kosong dari makanan, tubuh akan mengambil dari lemak daging, jika lemak daging telah habis, maka tubuh akan mengambil dari tulang. Meskipun jantung manusia tidak berdetak lagi, tetapi manusia akan tetap hidup apabila otaknya masih berfungsi. Sehingga kematian menurut para dokter ialah terhentinya fungsi otak, bukan terhentinya denyut jantung. Sejatinya hidup manusia adalah tentang pertarungan antara kebaikan dan keburukan, maka dari itu manusia harus selalu berjuang. Dampak dari pertarungan tersebut bisa saja ada sesuatu yang harus dikorbankan seperti harta, jiwa dan apa yang dicita-citakan. Tetapi jika diibaratkan, dampak dari ujian tersebut sangat kecil, bahkan dapat menjadi kemudahan dalam menjalani kehidupan dan memperlancar dalam meraih tujuan. Maka dari itu dalam menghadapi suatu ujian dan cobaan, manusia tidak boleh menggerutu, bersabarlah, niscaya Allah akan memberikan berita gembira kepada orang-orang yang bersabar (Shihab, 2002).

b. Sabar dalam Menahan Gejolak Nafsu

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ  
عَيْنِكَ عَنْهُمْ ۚ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا  
وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

Artinya: *“Dan bersabarlah bersama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di waktu pagi dan senja dengan mengharap keridhaan-Nya, dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka mengharap perhiasan kehidupan dunia, dan janganlah engkau mengikuti siapa yang telah Kami lalaikan hatinya dari mengingat Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya telah melampaui batas”*. (Q.S. Al-Kahf [68]: 28).

Salah satu alasan mengapa para pemimpin kaum musyrik tidak pergi untuk mendengarkan wahyu, karena mereka tidak mau berdekatan dengan kaum muslimin dan fakir miskin. Pada ayat setelahnya terdapat nasihat yang Allah berikan "Wahai Muhammad periharalah silaturahmi dan persaudaraanmu dengan seluruh umatmu, termasuk fakir miskin dan bersabarlah menunaikan tuntunan wahyu bersama dengan orang-orang yang beriman kepada Allah dan selalu menyeru kepada Tuhannya, didorong oleh rasa ketaatan dan kesyukuran kepada-Nya pada waktu pagi dan petang, yaitu dengan sepanjang waktu mengharap keridhoan-Nya, meskipun mereka tidak memiliki sesuatu, janganlah engkau berpaling dari mereka, dan melihat orang-orang kafir atas kekayaan dan kedudukan sosial mereka dengan mengharap perhiasan kehidupan dunia, serta kenikmatan dan kenyamanannya, karena apa yang dimiliki adalah kenikmatan sementara dan akan segera berakhir dengan kesengsaraan, dan janganlah mengikuti orang-orang yang telah Kami lalaikan hatinya dalam mengingat Kami, karena kebejatan dan keengganan untuk mengikuti tuntunan Kami dan lebih tertarik akan

kehidupan duniawi, serta mengikuti hawa nafsunya, dan keadaan itulah benar-benar telah melampaui batas". Ayat ini hampir sama dengan firman-Nya dalam Q.S. Al-An'am ayat 52, dimana pada saat itu kaum musyrikin meminta Nabi untuk mengusir orang-orang miskin dari tempat itu, kaum musyrikin memberikan tuduhan kepada orang-orang miskin bahwa mereka mengikuti Nabi untuk memenuhi kebutuhannya. Allah memperingatkan Nabi untuk tidak mengusir mereka, karena dalam ayat selanjutnya menekankan "Engkau wahai Muhammad dan orang lain, tidak ada yang bertanggung jawab atas perbuatan mereka, karena niat dan tindakan mereka tersembunyi, maka tidak wajar bagimu apabila mengusir mereka sebab mereka miskin dan tidak ikhlas dalam mengikutimu, karena sejatinya kamu tidak boleh membedakan antara yang kaya dan yang miskin dan tidak boleh memperlakukan orang lain terkecuali karena alasan perbuatan mereka atau sebaliknya" (Shihab, 2002).

Ayat ini walaupun diturunkan secara redaksional kepada Rasulullah, namun ayat ini ditujukan untuk umatnya, karena jelas bahwa Nabi tidak menginginkan kehidupan dan kesenangan duniawi. Ayat ini mengandung pesan kepada umat manusia agar menjaga diri dari godaan kenikmatan duniawi dan rayuan nafsu, atau bisa dikatakan bahwa ayat tersebut mengandung nilai-nilai yang harus dijunjung dalam berinteraksi sesama manusia. Nilai tersebut bukan

terletak pada kedudukan, harta maupun kekuasaan, bukan juga kenyamanan dalam kehidupan duniawi, tetapi lebih kepada nilai Ke-Tuhanan Yang Maha Esa, yang harus selalu hadir dalam diri manusia. Tidak ada perbedaan yang mendasar antara orang kaya dan orang miskin, kecuali pada nilai-nilai ke-Tuhanan yang ada pada dirinya, dengan begitu mereka harus diperlakukan dengan adil dan Nabi tetap harus bersama mereka. Ayat tersebut juga mengharuskan Nabi untuk mengajar dan membimbing mereka dengan sabar (Shihab, 2002).

Islam tidak menghalangi manusia untuk menikmati kelezatan dunia, dalam ayat ini Allah memberi peringatan kepada manusia agar jangan sampai kelezatan dunia tersebut melalaikannya dalam mengingat Allah. Kelezatan dunia mempunyai daya pikat yang kuat, maka dari itu dalam menikmatinya disertai dengan mengingat Allah dan mensyukuri nikmat-Nya (Shihab, 2002).

#### c. Sabar dalam Ketaatan

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga dan bertakwalah kepada Allah supaya kamu beruntung”. (Q.S. Ali Imran[3]: 200).

Surah ini berisi tentang uraian kesulitan, perjuangan kepahitan serta gangguan. Surah ini juga mengandung berbagai

macam tuntunan agama dan moral, baik dalam prinsip-prinsip dasar ataupun dalam rincian agama. Surah ini juga berisi anjuran untuk menghentikan kebiasaan buruk, pada ayat sebelumnya menjelaskan mengenai kelompok Al-Kitab berbeda dengan mereka yang menerima kebenaran secara mayoritas. Dari uraian tersebut, tidak mengherankan jika penutup surat ini menyerukan kepada orang-orang beriman untuk bersabar dalam tugas mereka, berjihad di jalan Allah, dan menanggung suatu beban dengan kesabaran. Bersabarlah ketika menghadapi lawan dan tetap waspada di perbatasan negerimu, dengan kekuatan yang akan membuat takut untuk menyerangmu dan bertaqwalah kepada Allah agar terus menerus beruntung dalam mencapai apa yang diharapkan (Shihab, 2002).

Kata sabar atau *ṣabr* mencakup tiga hal, yaitu menahan, ketinggian sesuatu dan sejenis batu. Dari makna menahan sendiri berarti konsisten atau bertahan menahan pandangannya pada suatu sikap. Jika ia dapat menahan gejolak yang ada dihatinya di namakan bersabar. Ada keterkaitan antara ketiga makna tersebut, jika pelakunya adalah manusia, yaitu seseorang yang bersabar akan dapat menahan diri, untuk menahan diri tersebut diperlukan kekukuhan jiwa agar dapat mencapai ketinggian yang diharapkan olehnya (Shihab, 2002).



Menurut Al-Ghazali, Allah telah menguraikan tentang kesabaran lebih dari tujuh puluh kali dalam Al-Qur'an. Kemampuan bersabar manusia memang luar biasa, bahkan menurut Frued bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk mentolerir dan menikmati apa pun yang tidak mereka sukai. Ayat di atas bukan hanya perintah untuk bersabar, tetapi juga perintah untuk bersabar dalam menghadapi kesabaran orang lain. Seorang Muslim dalam berjuang di jalan Allah tentunya akan menemukan pihak lain yang juga sabar, Maka kesabaran akan dilawan dengan kesabaran, dan mereka yang lebih sabar dalam menanggung kesulitan, maka ia pemenangnya. Kata *ṣabiru* ialah sabar yang dihadapi dengan kesabaran yang lebih besar. Uraian tentang sabar bahwa segala kebaikan dan kedudukan tertinggi diraih seseorang karena kesabarannya. Seperti dalam firman Allah pada Q.S. As-Sajdah: 24 *"Kami jadikan di antara mereka, pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami ketika mereka bersabar"*. Dan dalam Q.S. Al-'A'raf ayat 137 *"Dan telah Kami sempurnakan keputusan Tuhanmu baik terhadap Bani Israil disebabkan karena kesabaran mereka"*. Dalam ayat lain juga ditegaskan *"Sesungguhnya hanya orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas"* (Q.S. Az-Zumar: 10). Allah telah menetapkan pahala selain pahala orang sabar, hal ini disebutkan



dalam Q.S. tersebut Az-Zumar ayat 10. Di dalam Al-Qur'an juga terdapat perintah untuk bersabar dalam berbagai bidang:

- a. Bersabar dalam menjaga persatuan dan kesatuan (Q.S. Al-Anfal: 46)
- b. Bersabar dalam mengerjakan shalat atau berdoa (Q.S. Thaha: 132)
- c. Bersabar dalam menghadapi perbedaan pendapat atau keimanan (Q.S. Al-A'raf: 87)
- d. Bersabar dalam musibah (Q.S. Al-Baqarah: 155).

Bahkan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dan 153 Allah memerintahkan agar menjadikan shalat sebagai permohonan, dan sabar sebagai sarana dalam memperoleh apa yang diinginkan. Jika dilihat bahwa kesabaran lebih didahulukan dari pada shalat. Selain dari shalat yang juga membutuhkan kesabaran, syarat utama tercapainya apa yang diinginkan adalah diperlukannya kesabaran dan ketabahan dalam mengusahakannya. Ayat ini ditutup dengan kalimat “*la'allakum tuflihūn*” yang artinya agar kamu beruntung, sebab jika seseorang tidak sabar, maka itu adalah kerugian total dan tidak memperoleh apa yang diinginkan (Shihab, 2002).

- d. Sabar terhadap Ketetapan Allah

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya: “Tidak menimpa suatu musibah pun kecuali atas izin Allah, dan siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk hatinya dan Allah menyangkut segala sesuatu Maha Mengetahui”. (Q.S. At-Taghabun[64]: 11).

Menurut Sayyid Quthub, ayat ini hanya menjelaskan mengenai hakikat iman. Dimana hakikat iman tersebut mengembalikan segala sesuatu kepada Allah, bahwa tidak ada sesuatu yang terjadi pada manusia kecuali dengan izin Allah. Hal itu akan membuat seseorang merasakan kehadiran "tangan Tuhan" di setiap peristiwa yang terjadi. Ia selalu bersabar dalam kesulitan dan bersyukur dari kesenangan. Tidak ada musibah yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah, jika ia tidak percaya kepada Allah, Allah akan membiarkan hatinya dalam kebingungan, dan jika ia percaya kepada Allah dan percaya bahwa sesuatu akan terjadi dengan izin-Nya, Allah akan membimbing hatinya. Kata “*biizni*” berarti tidak adanya halangan untuk bertindak. Jadi izin berarti menghilangkan halangan-halangan bagi terlaksananya apa diizinkan itu, disini berarti menciptakan alasan dan faktor terjadinya sesuatu. Perlu digarisbawahi bahwa terjadinya sesuatu bukan selalu menandakan restu atau keridhaan-Nya. Maka dari itu ada izin yang bersifat *syar'iy* yang berarti diperbolehkan terjadi tanpa adanya sanksi, dan izin *takwīnī* yaitu Allah tidak menghalangi, karena itu adalah bagian dari sistem yang Dia tetapkan untuk semua pihak. Dari

penjelasan tersebut maka bisa jadi ada musibah atau kemalangan yang menimpa seseorang diizinkan oleh-Nya tetapi tidak direstui oleh-Nya. Bisa juga musibah atau kemalangan yang menimpa dituntut oleh-Nya agar bisa dibendung dan diatasi, contohnya kedzaliman. Tetapi atas izin-Nya kedzaliman tersebut dapat ditanggulangi menggunakan bagian dari sistem yang telah diatur oleh-Nya (Shihab, 2002).

Dalam surah At-Taghabun ayat 11 di atas, Thabathabai berpendapat bahwa Tuhan sebagai *Rabb al-'alamm* sebagai pengendali alam semesta (Rububiyah), itu berarti segala sesuatu yang di alam semesta ini terjadi atas pengendalian-Nya terhadap makhluk-Nya. Sayyid Quthub menulis bahwa sebagian dari Ulama Salaf memahami bahwa ayat ini berbicara mengenai iman terhadap takdir Allah sebagai penerimaan hati (*Taslīm*) atas musibah yang terjadi (Shihab, 2002).

e. Sabar dalam Menahan Diri dari Berbuat Maksiat

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهَوِّهَا ۖ لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوَةَ  
وَالْفَحْشَاءَ ۗ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ

Artinya: “Sungguh wanita itu telah bermaksud dengannya dan dia pun telah bermaksud dengan andaikata dia tidak melihat bukti Tuhannya. Demikianlah, agar Kami memalingkan darinya kemungkaran dan kekejian. Sesungguhnya dia termasuk hamba-hamba Kami yang terpilih”. (Q.S. Yusuf[87]: 24)

Ayat ini berisi tentang ajakan Zulaikha kepada Nabi Yusuf AS untuk berbuat zina, tetapi ia menolaknya. Dalam ayat ini ditegaskan Aku bersumpah, bahwa wanita itu telah memutuskan untuk berzinah dengannya, karena tidak ada akal, moralitas atau agama untuk menahannya, keinginannya sangat besar, dan dia, yaitu Yusuf AS, seorang pemuda yang bugar dan tampan, bermaksud melakukan sesuatu dengan wanita itu, jika dia tidak melihat kesaksian Tuhannya berupa ilmu dan kebijaksanaan yang diberikan kepadanya, rahmat Tuhan kepada Nabi Yusuf dapat mencegahnya untuk berdurhaka kepada Allah, karena Nabi Yusuf merupakan manusia pilihan, sehingga setan tidak mampu menaklukkannya (Shihab, 2002).

Ada juga pendapat lain yang mengatakan bahwa wanita tersebut berniat melakukan perbuatan keji dan Yusuf juga berniat demikian, jika Yusuf tidak melihat bukti dari Tuhan-Nya, sudah pasti keputusannya untuk melakukan perbuatan keji tersebut akan terjadi. Pendapat ini juga dipegang oleh para mufassir seperti Az-Zamakhshari dan Al-Qurthubi. Ada juga yang berpendapat lain seperti Asy-Sya'rawi, menurutnya ayat tersebut berarti apabila Yusuf tidak melihat bukti dari Tuhan-Nya, itu artinya Yusuf tidak berkehendak. Thabathaba'i juga berpendapat demikian, hanya saja Thabathaba'i menggarisbawahi pada keterhindaran Yusuf dari

cobaan yang begitu besar, tidak ada yang dapat menghalangi Yusuf untuk melakukan hal tersebut kecuali prinsip tauhid dan keimanan kepada Allah selalu menghiasi dirinya sehingga ia mampu mengatasi godaan-godaan yang demikian besar. Cinta kepada Ilahi telah memenuhi seluruh ruang di hatinya, sehingga tidak ada ruang kosong lagi di hatinya. Thabathaba'i juga menulis "Demi Allah wanita itu menginginkan dan bertekad, dan Demi Allah juga, apabila ketika Yusuf tidak melihat bukti dari Tuhan-Nya, ia pun akan memiliki keinginan dan bertekad bahkan hampir jatuh untuk melakukan kedurhakaan kepada Allah". Disamping itu Thabathaba'i juga menulis bahwa "Jika bukan karena melihat bukti dari Tuhan-Nya, hasrat dan keinginan akan muncul atau bahkan jatuh ke dalamnya". Tetapi Yusuf dapat membendunginya dengan baik, yang demikian itulah dampak cinta terhadap Allah yang diceritakan oleh para Sufi. Setan juga mengakui bahwa "Dengan kekuasaan-Mu, aku akan menipu mereka kecuali hamba pilihan-Mu (*al-mukhlasīn*)", Nabi Yusuf merupakan manusia pilihan, sehingga setan tidak mampu menyesatkannya (Shihab, 2002).

**BAB III**

**PEMIKIRAN QURAIISH SHIHAB TENTANG SABAR**

**DALAM TAFSIR AL-MISBAH SEBAGAI SOLUSI MENCAPAI**

**KESEHATAN MENTAL**

**A. Sabar dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental**

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa kesehatan mental ialah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit mental, memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, mampu mengatasi permasalahan dalam hidupnya dan memiliki fungsi mental yang harmonis seperti perasaan, pikiran dan tindakan, merasa bahwa dirinya berharga dan bahagia, serta dapat memanfaatkan potensi yang ada pada dirinya secara maksimal (Daradjat, 1988).

Kondisi mental seseorang akan sangat berpengaruh dalam hidupnya, orang dengan mental yang sehat akan dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya dan dapat menghadapi kesulitan dalam hidupnya. Para ahli mengatakan bahwa kebahagiaan terbesar terletak pada keserasian antara perasaan, pikiran, dan tindakan (Daradjat, 1998). Apabila seseorang menderita gangguan kesehatan mental, maka akan muncul gejalanya dalam berbagai aspek kehidupan seperti gangguan perasaan, pikiran, tindakan dan kesehatan jasmani. Gangguan kesehatan mental akan berdampak pada kesehatan jasmani yang menyebabkan tubuh menjadi sakit dan rapuh. Maka dari itu, mental yang sehat sangat

diperlukan dalam menjalani kehidupan, karena dengan mental yang sehat, manusia akan mampu berkreasi dan menjalankan perannya dengan baik untuk mencapai suatu tujuan.

Pada era globalisasi saat ini problematika kehidupan semakin kompleks, manusia dituntut untuk mampu menghadapi segala problematika yang ada dengan baik. Untuk dapat menyelesaikan segala permasalahan yang ada, manusia harus senantiasa bersabar dan tabah dalam situasi apapun, baik ataupun buruk dengan dilandasi keimanan dan ketaqwaan kepada Allah, baik nikmat maupun musibah harus tetap disyukuri dan diterima sebagai ketetapan dari Allah SWT. Dari sinilah terlihat keterkaitan antara kesabaran dengan kesehatan mental. Tanpa keimanan dan ketaqwaan seseorang akan dengan mudah terperosok ke dalam penyakit gangguan mental karena ketidakmampuannya untuk beradaptasi dan mengendalikan diri untuk menghadapi segala permasalahan yang ada (Daradjat, 1982).

Sikap sabar tersebut selaras dengan kriteria orang yang memiliki mental sehat menurut Marie Johda yaitu integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan dan tahan terhadap tekanan yang terjadi. Adapun Syamsu Yusuf berpendapat bahwa kriteria mental yang sehat adalah terhindar dari gangguan jiwa dan gejala gangguan kesehatan jiwa, memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, dapat menyesuaikan diri dan dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan



lingkungan sekitar (Yusuf, 2004). Hanna Djumhana Bastaman merangkum pandangan-pandangan tentang kesehatan mental menjadi empat pola wawasan yaitu:

- a. Pola wawasan yang berorientasi simtomatis
- b. Pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri
- c. Pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi
- d. Pola wawasan yang berorientasi agama atau kerohanian (Bastaman, 1997).

Sedangkan indikator mental yang sehat menurut Purmansyah Ariadi yaitu, *pertama* penyesuaian diri sebuah proses untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi stress, dan masalah tertentu dengan cara tertentu. *Kedua*, memanfaatkan potensi secara maksimal, dapat melalui organisasi hobi, dan kegiatan formal maupun non formal. *Ketiga*, tercapainya kebahagiaan individu dan juga orang lain, artinya orang yang memiliki mental yang sehat akan memberikan dampak positif bagi diri dan orang lain dalam berperilaku maupun merespon segala sesuatu (Ariandi, 2013). Berbeda lagi dengan indikator sehat mental menurut WHO yang ditetapkan pada sidang tahun 1959 di Geneva, bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki mental yang sehat apabila:

- a.) Mampu menyesuaikan diri dengan kenyataan, meskipun kenyataan tersebut buruk baginya
- b.) Mencapai kepuasan dengan hasil usaha mereka

- c.) Terbebas dari rasa tegang akibat stres, kecemasan dan depresi
- d.) Merasa lebih puas memberi daripada menerima
- e.) Bersosialisasi dengan orang lain secara tolong menolong (Hawari, 2002).

Pada tahun 1984 WHO menyadari akan pentingnya dimensi agama dalam kesehatan mental, maka dari itu WHO menambahkan dimensi agama sebagai salah satu dari 4 pilar kesehatan (kesehatan secara seutuhnya) yaitu, sehat secara jasmani, sehat secara kejiwaan, sehat secara sosial dan sehat secara spiritual. Dengan demikian manusia yang sehat seutuhnya ialah manusia yang beragama, ke empat dimensi tersebut diadopsi oleh *The American Psychiatric Association* dengan paradigma pendekatan *bio-psycho-socio-spiritual* (Notosudirjo dan Latipun, 1999).

Islam menganjurkan kepada para pemeluknya untuk berlaku sabar dalam menjalankan sholat dalam menghadapi berbagai persoalan yang dihadapi, dan akan menjadikan jiwanya tenang dan lapang. Quraish Shihab berpendapat bahwa “Kesabaran adalah menuntut ketabahan untuk menghadapi suatu kesulitan, walaupun berat dan pahit harus diterima dengan lapang dan tanggung jawab. Para agamawan berpendapat bahwa sabar adalah “menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya untuk mencapai sesuatu yang baik atau yang jauh lebih baik” (Shihab, 2007). Dari penjelasan pada BAB II mengenai

penafsiran Quraish Shihab tentang sabar, dapat dikatakan bahwa pemikiran Quraish Shihab tersebut sangat relevan dengan kesehatan mental, karena sabar merupakan upaya dalam membentuk mental yang sehat. Sabar dapat menjauhkan seseorang dari penyakit dan gangguan mental, sehingga orang yang sabar dapat memperoleh ketenangan jiwa (An-Najjar, 2001).

#### **B. Analisis Sabar dalam Tafsir Al-Misbah sebagai Solusi Mencapai Kesehatan Mental dengan menggunakan Teori Al-Balkhi**

Al-Balkhi dalam kitabnya *Maṣālihu al-Abdān wa al-Anfus* mengklasifikasikan perawatan mental dalam 3 tahapan yaitu: tahapan menjaga kesehatan mental, tahapan pencegahan gangguan mental dan tahapan memulihkan gangguan mental. Sabar termasuk salah satu upaya dalam mewujudkan mental yang sehat, seperti yang dijelaskan pada BAB II mengenai sabar dalam Tafsir Al-Misbah terdapat 5 macam, yaitu: sabar dalam menerima cobaan, sabar dalam menahan gejolak nafsu, sabar dalam ketaatan, sabar terhadap ketetapan Allah dan sabar dalam menahan diri dari berbuat maksiat dengan langkah atau tahapan yang digagas oleh Al-Balkhi dalam menjaga kesehatan mental dan pemulihan gangguan mental yang mencakup dari lima macam kesabaran tersebut bermuara pada keteguhan iman seorang Muslim, dimana Al-Balkhi berpendapat bahwa keimanan merupakan rukun yang mendasar dalam perawatan kesehatan mental, pemulihan gangguan kesehatan

mental serta memberikan semangat untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup, yang dijelaskan dalam beberapa hal yaitu:

1. Kepercayaan kepada Allah bahwa setiap penyakit pasti ada obatnya
2. Percaya pada hikmah yang Allah berikan kepada setiap makhluk ciptaan-Nya
3. Prinsip dan keyakinan tentang norma-norma penciptaan alam semesta (*as-sunnah al-kauniyyah*)
4. Menerima dan memahami konsep *Qadha*; dan *Qadar* Allah
5. Hidup didominasi dengan perasaan optimis dari pada pesimis.

Sedangkan pada tahapan pencegahan gangguan mental dan pemulihan terhadap gangguan mental dalam berbagai aspek kesabaran menurut Quraish Shihab akan dipaparkan sebagai berikut:

a. Sabar dalam Menerima Cobaan

Dalam upaya mewujudkan sikap sabar dalam menerima ujian atau cobaan yang telah disebutkan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 153 tentang kisi-kisi ujian atau cobaan yang mungkin akan dihadapi berupa rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan telah disebutkan dalam teori Al-Balkhi pada klasifikasi gangguan kesehatan mental tentang rasa takut (*al-khauf*), Al-Balkhi memberikan contoh seperti ketakutan orang yang memiliki gelar akan kehilangan tahtanya, orang yang kehilangan harta, kerugian dan rasa takut akibat sakit yang diderita (Al-Balkhi, 2005). Adapula

yang merasa takut akan suara guntur dan kilat, suara petasan, senjata atau bom yang memekakan telinga serta takut terhadap sesuatu yang dilihat seperti pembunuhan, pertikaian yang berakhir dengan kecelakaan atau bahkan terhadap berita buruk yang mungkin akan diterimanya (Al-balkhi, 2005). Dalam upaya pencegahan gangguan mental tentang sabar dalam menghadapi ujian dan cobaan yang salah satunya adalah rasa takut dalam teori Al-Balkhi terdapat beberapa langkah yaitu:

- 1.) Berfikir bahwa kejadian yang buruk terjadi masa lalu belum tentu terjadi di masa yang akan datang, manusia sebisa mungkin menghindari rasa takut dengan tidak berandai-andai terhadap hal buruk yang mungkin akan terjadi
- 2.) Senantiasa berpikir bahwa rasa takut itu dapat dikalahkan
- 3.) Menggunakan kekuatan marah untuk menolak rasa takut
- 4.) Menanamkan dalam diri bahwa ketakutan dan kecemasan adalah perbuatan orang yang naif dan polos.

b. Sabar dalam Menahan Gejolak Nafsu

Salah satu nafsu dalam Islam adalah nafsu amarah yang berkaitan dengan emosional, Al-Balkhi mengatakan bahwa marah merupakan karunia dari Allah yang bersifat alamiah. Sehingga perlu adanya penerimaan dan pemahaman tentang marah. Al-Balkhi menjelaskan tentang terapi pencegahan terhadap rasa marah, yaitu:

- 1) Menanamkan pemahaman pada diri bahwa rasa marah akan cepat teratasi pada awal-awal rasa tersebut muncul
  - 2) Memahami bahwasannya marah akan berdampak negatif terhadap badan maupun jiwa, Al-Balkhi menyebutkan diantara efek sampingnya adalah sulit sembuh dari penyakit yang diderita
  - 3) Berfikir bahwa setelah marah akan lahir rasa penyesalan
  - 4) Menanamkan dalam diri tentang keutamaan lemah lembut seperti yang dicontohkan Nabi dan memiliki hati yang luas dalam memaafkan
  - 5) Ketika marah akan dapat melukai perasaan orang lain
  - 6) Ketika akan marah, pikirkan tentang kebaikan-kebaikan orang Yang akan dimarahi
  - 7) Menghindari bertemu dengan orang yang sedang dimarahi, sampai rasa marah tersebut reda.
- c. Sabar dalam Ketaatan

Syaiful Hamali mengutip pendapat dari Norman Vincent Peale tentang agama sebagai alat atau mediator yang dapat menghadirkan keimanan dan keyakinan agar manusia pasrah dan memohon pertolongan kepada Allah dari segala hal yang tidak menyenangkan untuk dihadapi (Hamali, 2014). Najati juga mengutip pendapat dari Arnold Toynbee yang mengatakan bahwa agama memiliki peran penting dalam kehidupan, ia menceritakan tentang krisis ekonomi

yang dialami oleh orang Eropa disebabkan karena kemiskinan spiritual, dan jalan untuk menyembuhkannya adalah dengan kembali pada agama (Najati, 1985). Hal ini membuktikan bahwa peranan agama sangat penting bagi kehidupan, agama dapat dimaknai sebagai media untuk menyembuhkan jiwa melalui ajaran-ajaran agama. Mulyadi mengatakan bahwa peran agama untuk manusia adalah untuk memotivasi manusia untuk melakukan kegiatan positif, karena berpedoman pada keyakinan terhadap agama yang memiliki unsur kesucian dan bersifat ketaatan (Mulyadi, 2016).

Zakiah Daradjat juga menulis bahwa keimanan adalah adalah proses dari kejiwaan yang di dalamnya mencakup fungsi jiwa, perasaan dan pikiran untuk meyakini. Terlebih lagi ia mengatakan apabila iman tidak sempurna, maka manfaat iman tersebut bagi kesehatan mental juga kurang sempurna (Daradjat, 1983). Dalam bukunya ia juga menambahkan fungsi agama yaitu: memberikan bimbingan dalam hidup, menolong ketika menghadapi kesulitan dan dapat memberi ketenangan batin (Daradjat, 1988). Lebih lanjut Al-Balkhi juga mengatakan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang sehat dan seimbang, pikiran dan aktivitas yang positif akan menghadirkan ketenangan batin yang berpedoman pada keyakinan terhadap agama (Al-Balkhi, 2021). Al-Balkhi juga mengatakan



bahwa rukun yang mendasar dari segala bentuk pencegahan terhadap gangguan mental adalah dengan melandaskan keimanan dalam segala bentuk perilaku yang hanya akan terwujud secara sempurna dengan menjalankan perintah Allah.

d. Sabar terhadap Ketetapan Allah

Sabar terhadap ketetapan Allah dalam hal ini mencakup baik atau buruk kejadian itu harus tetap diterima dan percaya bahwa Allah memberi ketetapan kepada hamba-Nya pasti akan ada hikmah setelahnya. Apabila hal yang diinginkan tidak tercapai dan takdir telah berkehendak lain maka dalam hal ini manusia tidak boleh merasakan kesedihan berlebihan sebab tidak tercapainya sesuatu. Al-Balkhi pada bagian klasifikasi dan spesifikasi gangguan mental dan penangannya pada poin kesedihan dan depresi (*al-huzn wal jaz'*) mengatakan bahwa kesedihan dan kecemasan akan mendatangkan suatu keburukan apabila terlalu larut dalam hati manusia, yang akan berpengaruh besar terhadap kondisi mental seseorang. Tetapi apabila orang tersebut memiliki rasa sabar, maka ia akan mampu mengelola kesedihan dan kecemasan tersebut (Al-Balkhi, 2005). Al-Balkhi dalam kitabnya menjelaskan langkah-langkah dalam mengelola emosi sebagai pencegahan dari perasaan sedih yang berlebihan:

- 1) Berfikir bahwa kesedihan yang berlebihan akan berdampak buruk dengan efek yang lebih besar

- 2) Berfikir bahwa kehidupan di dunia ini adalah semu, dan keabadian adalah ketidupan setelah mati
  - 3) Memahami bahwa ketidaksabaran akan berakibat buruk setelahnya
  - 4) Berfikir bahwa sedih dan depresi adalah sifat yang dimiliki oleh orang yang lemah
  - 5) Berfikir bahwa dengan menghilangkan rasa sedih akan menjadi penghibur bagi orang lain
  - 6) Berfikir tentang kenikmatan dan kebaikan hidup lainnya yang telah didapatkan
  - 7) Yakin bahwa masa depan dapat diperbaiki dengan sikap optimis (Al-Balkhi, 2005).
- e. Kesabaran dalam Menahan diri dari Maksiat
- Seperti halnya sabar dalam ketaatan, sebagai upaya dalam menahan diri dari perbuatan yang tidak diridhoi oleh Allah adalah dengan menjadikan iman sebagai landasan dalam segala bentuk perilaku, yang merupakan rukun mendasar terhadap pencegahan gangguan mental. Karena kemaksiatan akan berdampak pada kekosongan hati dan mengakibatkan pelakunya jauh dari agama yang memegang peran penting dalam kehidupan manusia (Mulyadi, 2016).

Menurut hemat penulis bahwa sikap sabar adalah sebagai upaya dalam mencapai kesehatan mental adalah buah dari keimanan dan kepasrahan terhadap Allah. Seperti dalam pengertian sabar yaitu menahan (ketabahan). Apabila diterapkan dalam lima ciri orang yang bersabar menurut Quraish Shihab adalah menahan diri dari segala bentuk ujian dan cobaan, menahan diri dari nafsu yang kadang menghampiri, menahan diri untuk senantiasa taat kepada Allah dengan selalu beribadah kepada-Nya, menahan diri untuk menerima segala takdir yang Allah berikan baik itu yang disukai maupun yang tidak disukai, dan menahan diri agar tidak melakukan maksiat. Manusia tidak akan dapat senantiasa menahan diri atau bersabar diri dalam segala konteks tanpa berlandaskan dengan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah, karena iman sebagai pondasi agama yang di dalamnya terdapat keyakinan terhadap Sang Maha Pencipta. Dari sinilah Al-Balkhi menempatkan iman sebagai rukun yang mendasar dalam tahapan perawatan mental dalam menjaga kesehatan mental dan memulihkan gangguan mental. Dengan tahapan pencegahan terhadap lima macam kesabaran tersebut didasarkan pada penanganan terhadap empat klasifikasi gangguan mental yang ditulis oleh Al-Balkhi.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari pembahasan pada bagian-bagian sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Quraish Shihab mengatakan bahwa sabar adalah menahan diri dari sesuatu yang tidak diinginkan oleh hati (ketabahan). Dalam tafsirnya “Tafsir Al-Misbah” ia juga menyebutkan bahwa ciri utama orang sabar adalah mereka yang sabar dalam menerima cobaan, sabar dalam menahan nafsu, sabar dalam ketaatan, sabar terhadap ketetapan Allah serta sabar dalam menahan diri dari kemaksiatan.
2. Pemikiran Quraish tentang sabar sebagai solusi dalam mencapai kesehatan mental dianalisis dengan teori Al-Balkhi dalam tiga tahapan yaitu: menjaga kesehatan mental, tahapan pencegahan gangguan mental dan tahapan pemulihan gangguan mental. Pada tahapan pencegahan dan pemulihan gangguan mental dilandaskan pada keimanan dan rasa berserah diri kepada Allah sebagai pondasi dan solusi untuk orang yang mengalami gangguan mental.

#### **B. Saran**

Setelah penulis mengkaji mengenai sabar dalam tafsir Al-Misbah sebagai solusi mencapai kesehatan mental, diharapkan tulisan ini dapat menjadi tambahan khazanah pengetahuan penafsiran mengenai kesehatan

mental, serta memberikan pemahaman baru tentang bagaimana cara menjaga kesehatan mental tentang sabar sesuai dalam teori psikologi Al-Balkhi. Dari penelitian ini juga diharapkan mampu mendorong adanya penelitian yang serupa sehingga dapat menemukan jawaban yang lebih komprehensif dalam membahas kajian tentang kesehatan mental tersebut yang tidak hanya terfokus pada kajian tentang sabar. Apabila masih ditemukan banyak sekali kesalahan dan kekurangan dalam penelitian ini, peneliti mengharapkan saran dan kritik untuk kelangsungan perbaikan penelitian yang lebih baik lagi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Balkhi, Abu Zaid. (2005). *Maşālihu al-Abdān wa al-Anfus*. Tahqiq: Mahmud Misri. Cairo: *Ma'had al Makhtutaat al 'Arobiyah*.
- \_\_\_\_\_ (2013). *Maşālihu al-Abdān wa al-Anfus*. Malik Badri. London: London Office.
- \_\_\_\_\_ (2021). Kesehatan Jiwa, terj. Bagian ke-2 Kitab *Maşālihu al-Abdān wa al-Anfus*. Dedi dan Hilman. London: IIIT.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qoyyim. (2006). *Sabar Dan Syukur Sebagai Jalan Untuk Meraih Kebahagiaan Hidup*, terj. Izzudin karimi Lc. Jakarta: Darul Haq.
- Al-Qathan, Manna. (2005). *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an* terj. Anunur Rafiq Mazni. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- An-Najjar, Amin. (2001). *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, Terj. Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Anwar, Hamdani. (2001). *Telaah Kritis Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Jurnal Mimbar Agama dan Budaya vol XII, No.2.
- Azwar, Saifuddin. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, Hanna Djumhana. (1997). *Integrasi Psikologi dengan Islam menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Zakiah. (1982). *Pendidikan Agama Dalam Membina Mental*. Jakarta: N.V Bulan Bintang.
- \_\_\_\_\_ (1983). *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- \_\_\_\_\_ (1988). *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- \_\_\_\_\_ (1998). *Kesehatan Jiwa dalam Islam*. Jakarta: PT. Pertja.
- Departemen Pendidikan Nasional (2015). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Ke Empat*. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama.

- Ernawati, Siti. (2009). Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental. Skripsi. Semarang: IAIN Walisongo Semarang.
- Fauzi. (2019). Penelitian Tafsir dan Pendekatan Kualitatif. Banda Aceh: *Tafse: Journal of Qur'anic Studies*.
- Hamali, Syaiful. (2014). Terapi Agama Terhadap Promblematika Psikis Manusia. *Jurnal Al-Adyan IX Nomor 2*.
- Hanafi, Ahmad. (1990). Pengantar Filsafat Islam. Yogyakarta: Bulan Bintang.
- Haqqi, Musthafa Syaikh Ibrahim. (2013). Dahsyatnya Energi Sabar. Solo: Solo Multazam Melia Utama.
- Hawari, Dadang. (2002). Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Ilyas, Yunahar. (2000). Kuliah Akhlaq, Cet. I. Yogyakarta : LPPI.
- Iqbal, Muhammad. (2010). Metode Penafsiran al-Qur'an M.Quraish Shihab. Sumatera Utara: Institut Agama Islam Negeri.
- Jalaluddin. (2002). Psikologi Agama. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Jauhari, M. Rabbi. (2006). Keistimewaan Akhlak Islami, terj. Dadang Sobar Ali. Bandung: Pustaka Setia.
- Lufaei. (2019). Tafsir Al-Misbah : Testualitas, Rasionalitas dan lokalitas Tafsir Nusantara, Rasionalitas. Jakarta: Institut PTIQ Jakarta.
- Mulyadi. (2016). Agama Dan Pengaruhnya Dalam Kehidupan. *Jurnal Tarbiyah Al-Awlad VI*.
- Najati. (1985). Alquran Dan Ilmu Jiwa. Bandung: Pustaka.
- Nazir, Mohammad. (1988). Metode Penelitian, Cet III. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nilamsari, Natalina. (2014). Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif. Jakarta Selatan. *Wacana Volume XII, 178*.
- Noviyanti. (2014). Konflik Antar Umat Beragama. Skripsi. Banten: IAIN Sultan Hasanuddin.



- Rahmat, Jalaluddih. (1999). *Meraih CintaIlahi: Pencerahan Sufistik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rajab, Khairunnas. (2010). Psikologi Iman sebagai Penguatan Nilai Teologis dalam Kesehatan Mental Islam. *Jurnal Sosio-Religi*.
- Raihanah. (2016). “Konsep Sabar dalam Al-Qur’an”. Banjarmasin: *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*.
- Sahla, Abu. (2010). *Pelangi Kesabaran*. Jakarta: PT Gramedia.
- Shihab, M. Quraish. (1996). *Wawasan al-Qur’an: Tafsir Maudhū’i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- \_\_\_\_\_ (2002). *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*. Jakarta: Lentera Hati.
- \_\_\_\_\_ (2002). *Menjemput Maut Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT*. Jakarta: Lentera Hati.
- \_\_\_\_\_ (2007). *Membumikan al-Qur’an*. Bandung: Mizan.
- \_\_\_\_\_ (2007). *Sunni Syi’ah Begandengan Tangan, mungkinkah? Kajian atas Konsep Ajaran dan Pemikiran*. Jakarta: Lentera Hati.
- \_\_\_\_\_ (2007). *Secercah Cahaya Ilahi*. Bandung: Mizan.
- Suwanda. (2018). Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur’an. Banten: *Jurnal Al-Fath*.
- Syam, Hanis. (2012). *Mukjizat Membaca Al-Qur’an*. Yogyakarta: Media Pressiondo.
- Syarbini. & Haryadi. (2010). *Dahsyatnya Sabar, Syukur & Ikhlas Muhammad SAW*. Bandung: Ruang Kata.
- Tebba, Sudirman. (2005). *Hidup Bahagia Cara Sufi*. Jakarta: Gugus Lintas Wacana.
- Yunus, Mahmud. (1973). *Kamus Arab- Indonesia*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemeh/Penafsiran Al-Qur’an.

Yusuf, Mahmud. (2011). *Perkembangan Jiwa Agama serta Peranan Psikoterapi Agama dalam Kesehatan Mental*. Lampung: Gunung Pesagi.

Yusuf, Umar. (2010). *Sabar (Konsep, Proposisi, dan Hasil Penelitian)*. Bandung: Fakultas Psikologi Unisba.



## Daftar Riwayat Hidup

### A. Identitas Diri

Nama : Siti Mirzanah Nur Sulistiani  
 NIM : 1917501025  
 Tempat/Tanggal Lahir : Tegal, 11 Februari 2001  
 Alamat Rumah : Jl. Cut Nyak Dhien 05/05 Kalisapu, Slawi, Tegal  
 Nama Ayah : Sutikno  
 Nama Ibu : Titi Nurshofa  
 E-mail : [sitimirzanah@gmail.com](mailto:sitimirzanah@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. SD/MI, tahun lulus : MI Al-Islamiah 01 Dukuh Waru (2012)
  - b. SMP/MTs, tahun lulus : MTs Negeri 02 Tegal (2015)
  - c. SMA/MA, tahun lulus : MA Ahmad Dahlan Tegal (2018)
  - d. S1, tahun masuk : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto (2019)
2. Pendidikan non-formal
  - a. Pondok Pesantren Al-Hikmah 02 Benda, Bumiayu
  - b. Pondok Pesantren Muhammadiyah Ahmad Dahlan Tegal
  - c. Pondok Pesantren Mahasiswa Zam-Zam Purwokerto

### C. Pengalaman Organisasi

1. OSIS MTs Negeri 02 Tegal
2. Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM) Banyumas

### D. Karya Ilmiah

1. Wawasan Al-Qur'an tentang Keimanan (Siti Mirzanah, dkk)
2. Konsep Filantropi dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Pemikiran K.H. Ahmad Dahlan dan BUYA HAMKA) (Siti Mirzanah, dkk).

Purwokerto, 23 Juli 2023



Siti Mirzanah Nur Sulistiani